

WHAT IS chronic kidney disease?

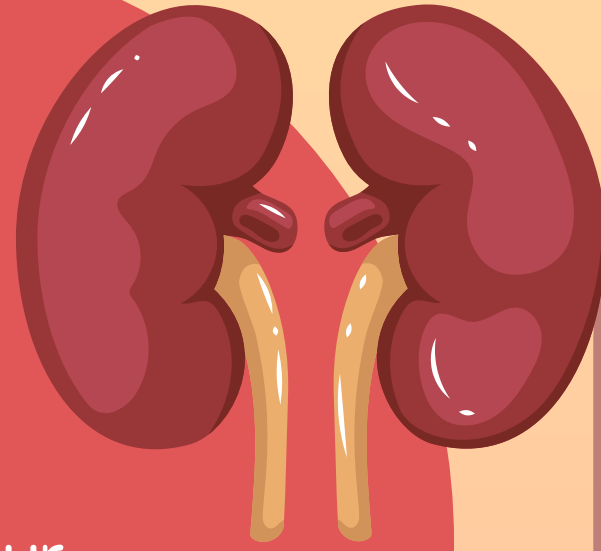


DEFINITION

kraa · nuhk kid · nee duh · zeez

The kidneys are organs located in the lower back on each side of the spine, right below the rib-cage.

Chronic Kidney Disease (CKD), is a condition when your kidneys are damaged, and as a result, are unable to filter waste from the blood anymore. The average life expectancy ranges from decades in early stages, and 5-10 years for those with end-stage renal disease (ESRD).



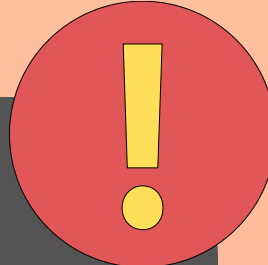
IF YOU SUSPECT KIDNEY ISSUES, SCHEDULE A DOCTOR VISIT TO TAKE BLOOD AND URINE TESTS FOR CKD

RISK FACTORS



- ~1 in 3 adults with diabetes has CKD
- ~1 in 5 adults with high blood pressure has CKD
 - High blood pressure makes blood vessels narrower, which reduces blood flow
 - Being overweight or obese raises risks for high blood pressure and diabetes, putting you at greater risk for CKD
- CKD and heart disease are risk factors for one another
- Family history of CKD
- Over the age of 60

EGFR STAGES



Estimated glomerular filtration rate (eGFR) measures how well your kidney filters blood. The kidney function is measured in percentages.

Stage 1 : Kidney damage with normal kidney function (90-100)

Stage 2 : Kidney damage with mild loss of kidney function (60-89)

Stage 3 :
A: Mild to moderate loss of kidney function (45-59)
B: Moderate to severe loss of kidney function (30-44)

Stage 4 : Severe loss of kidney function (15-29)

Stage 5 : Kidney failure (<15)

Stages 1-2 are the earliest stages of CKD. At this stage, people don't realize they even have CKD. Early detection at these stages allows for lifestyle changes that can delay or prevent the progression of kidney failure.

People are often diagnosed with CKD during the mid-stage (3), with many being asymptomatic. During this stage, waste increasingly builds up and blood pressure rises.

Stage 4 is severe CKD, the last stage before failure.

Stage 5 is also known as (ESRD), where kidney functions falls below 15%.

SYMPTOMS



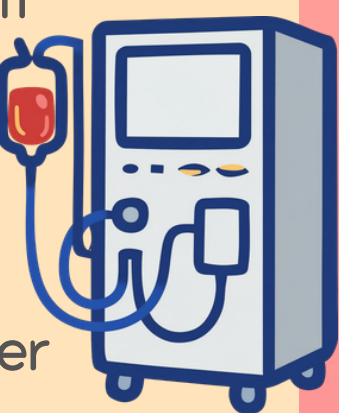
- Fatigue
- Muscle cramps
- Foamy urine
- Increased urination (especially at night)
- Swelling in arms, ankles, feet
- Nausea
- Loss of appetite
- High blood pressure

TREATMENT

Dialysis : Filters waste, toxins, and excess fluid from the blood, it is typically done at stage 5 of CKD.

- Hemodialysis : Uses a machine and filter (dialyzer) to filter waste
- Peritoneal Dialysis : Uses stomach lining to filter blood and can be done at home

Kidney Transplant : Surgical procedure that gives you a healthy kidney from another person's body



HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B I N G O

Blood and urine tests are used to diagnose CKD	People with CKD always feel the symptoms of CKD	CKD is contagious	Surgery is the only way to manage CKD	Peritoneal Dialysis must be done at a hospital
Stage 3 CKD is divided into two sub-stages	Stage 4 of the eGFR stages is severe CKD	CKD is hereditary	CKD is the acronym for Chronic Kidney Disease	The kidneys is located near your lower back
Kidney failure is the last stage of CKD	Increased urination is a symptom of CKD		There's nothing you can do if you're at risk for CKD	Muscle cramps is a symptom of CKD
There are 7 stages of CKD	The only treatment for CKD is dialysis	The kidneys is located on either side of your spine	I only have a year left if diagnosed with early CKD	eGFR measures the acidity in the kidneys
Loss of appetite is a symptom of CKD	Being overweight isn't a risk factor for CKD	Kidney disease is very rare	Testing for kidney disease is expensive	ESRD means my kidney is healthy

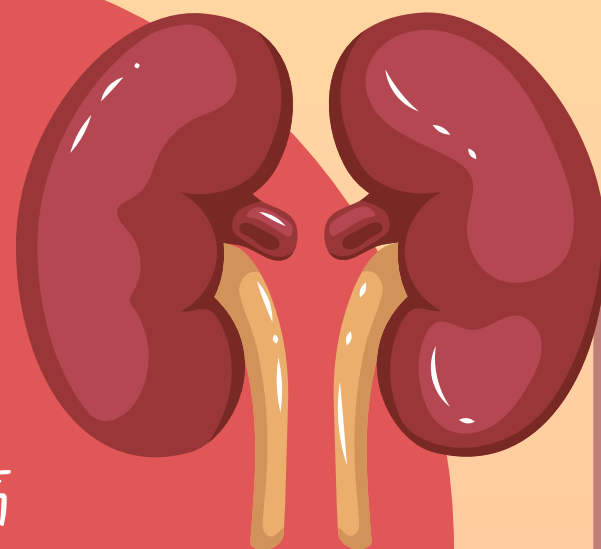
什么是慢性肾病？



定义

Mànxìng shènbìng

肾脏是位于脊柱两侧下背部、肋骨下方的器官。慢性肾脏病（CKD）是一种肾脏受损的疾病，导致肾脏无法再从血液中滤除废物。患者的平均预期寿命因病情阶段而异：处于早期阶段者通常仍有数十年的寿命，而患有终末期肾病（ESRD）者则约为 5 至 10 年。



如果您怀疑有肾脏问题，请预约就医，进行血液和尿液检查，以筛查慢性肾脏病。

风险因素



- 约三分之一患有糖尿病的成年人患有慢性肾病
- 约五分之一患有高血压的成年人患有慢性肾病
 - 高血压会使血管变窄，从而减少血液流动。
 - 超重或肥胖会增加患高血压和糖尿病的风险，从而增加患慢性肾病的风险
- 慢性肾病与心脏病互为危险因素
- 慢性肾病家族史
- 60岁以上

慢性肾脏病分期(eGFR)

估算肾小球滤过率（eGFR）衡量的是肾脏过滤血液的能力。肾功能以百分比的形式进行衡量。

第一阶段：肾损伤伴肾功能正常（90-100）

第二阶段：肾损伤伴轻度肾功能丧失（60-89）

第三阶段：

A：轻度至中度肾功能丧失（45-59）

B：中度至重度肾功能丧失（30-44）

第4期：肾功能严重丧失（15-29）

第5期：肾衰竭（<15）

CKD 1-2 期是 CKD 的早期阶段，在这个阶段，人们甚至没有意识到自己患有 CKD。在这些阶段进行早期发现，可以改变生活方式，从而延缓或阻止肾衰竭的进展。

人们通常在 CKD 中期（3）被诊断出患有 CKD，其中许多人没有症状。在此阶段，体内废物会逐渐堆积，血压也会随之升高。

第 4 期为重度慢性肾病，是肾衰竭前的最后一个阶段。

第 5 期也称为终末期肾病（ESRD），此时肾功能下降到 15% 以下。

症状

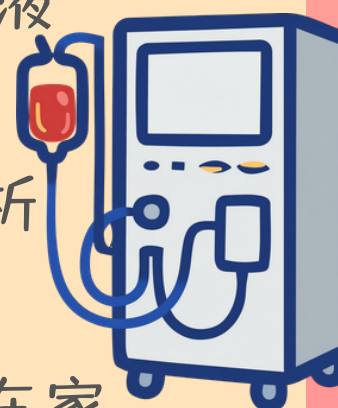


- 疲劳
- 肌肉痉挛
- 泡沫尿
- 排尿增多（尤其是夜间）
- 手臂脚踝及双足肿胀
- 恶心
- 食欲不振
- 高血压

治疗

透析：过滤血液中的废物、毒素和多余液体，通常在 CKD 的 5 期进行。

- 血液透析：使用机器和过滤器（透析器）过滤废物
- 腹膜透析：利用腹膜过滤血液，可在家中进行



肾移植：一种外科手术，将来自他人身体的健康肾脏移植到你身上。

宾果游戏规则

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B I N G O

血液和尿液检查用于诊断慢性肾脏病	慢性肾病患者总是会感受到慢性肾脏病的症状	慢性肾病具有传染性	手术是治疗慢性肾脏病的唯一方法	腹膜透析必须在医院进行
慢性肾脏病3期又分为两个亚期	eGFR分期中的第4期为重度慢性肾脏病	慢性肾病是遗传性的	CKD 是慢性肾脏病的缩写。	肾脏位于你的下背部附近
肾衰竭是慢性肾脏病的最后阶段	尿频是慢性肾脏病的症状之一		如果你面临慢性肾脏病的风险，将无能为力	肌肉痉挛是慢性肾脏病的症状之一
慢性肾脏病分为7个阶段	慢性肾病的唯一治疗方法是透析	肾脏位于脊柱两侧	如果确诊为早期慢性肾病，我只剩一年寿命了	eGFR 测量肾脏内的酸度
食欲不振是慢性肾病的症状	超重并非慢性肾病的危险因素	肾病非常罕见	肾病检测费用昂贵	ESRD 意味着我的肾脏是健康的

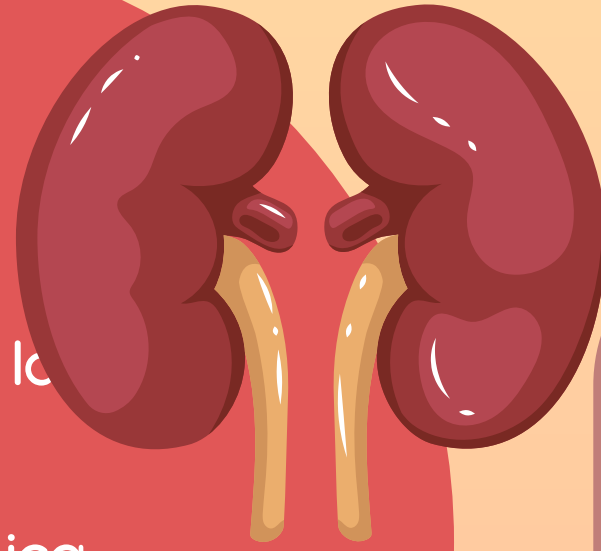
¿QUÉ ES enfermedad renal crónica?



DEFINICIÓN

enfermedad renal crónica

Los riñones son órganos situados en la parte baja de la espalda, a cada lado de la columna vertebral, justo debajo de la caja torácica. La enfermedad renal crónica (ERC) es una afección en la que los riñones se dañan y, como resultado, ya no pueden filtrar los desechos de la sangre. La esperanza de vida promedio oscila entre décadas en las etapas iniciales y entre 5 y 10 años para aquellos con enfermedad renal terminal (ERT).



SI SOSPECHA QUE TIENE PROBLEMAS RENALES, programe una cita con su médico para que le realicen análisis de sangre y orina para detectar la enfermedad renal crónica.

FACTORES DE RIESGO

- ~ 1 de cada 3 adultos con diabetes tiene ERC
- ~ 1 de cada 5 adultos con presión arterial alta tiene ERC
 - La presión arterial alta estrecha los vasos sanguíneos, lo que reduce el flujo sanguíneo
 - Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de padecer presión arterial alta y diabetes, lo que le pone en mayor riesgo de desarrollar ERC
- La enfermedad renal crónica y la enfermedad cardíaca son factores de riesgo mutuos
- Antecedentes familiares de enfermedad renal crónica
- Mayor de 60 años

ESTADIOS DE TFGE

La tasa de filtración glomerular estimada (TFGe) mide la eficacia con la que los riñones filtran la sangre. La función renal se mide en porcentajes.

Etapas 1 y 2: Daño renal con función renal normal (90-100)

Etapas 3 y 4: Daño renal con pérdida leve de la función renal (60-89)

Etapas 5: Pérdida leve a moderada de la función renal (45-59)
Etapas 6: Pérdida moderada a grave de la función renal (30-44)

Etapas 7 y 8: Pérdida grave de la función renal (15-29)

Etapas 9 y 10: Insuficiencia renal (<15)

Las etapas 1 y 2 son las fases más tempranas de la enfermedad renal crónica (ERC); en esta etapa, las personas ni siquiera se dan cuenta de que padecen la enfermedad. La detección temprana en estas fases permite realizar cambios en el estilo de vida que pueden retrasar o prevenir la progresión de la insuficiencia renal.

A menudo, las personas son diagnosticadas con ERC en la etapa intermedia (3), y muchas son asintomáticas. Durante esta etapa, los productos de desecho se acumulan progresivamente y la presión arterial aumenta.

La etapa 4 es la ERC grave, la última etapa antes de la insuficiencia.

La etapa 5 también se conoce como (ESRD), donde la función renal cae por debajo del 15%.

SÍNTOMAS

- Fatiga
- Calambres musculares
- Orina espumosa
- Aumento de la frecuencia urinaria (especialmente por la noche)
- Hinchazón en brazos, tobillos y pies
- Náuseas
- Pérdida del apetito
- Presión arterial alta

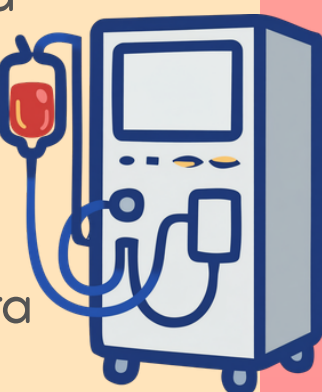


TRATAMIENTO

Diálisis: Filtra los desechos, las toxinas y el exceso de líquidos de la sangre; por lo general, se realiza en la etapa 5 de la ERC.

- **Hemodiálisis:** Utiliza una máquina y un filtro (dializador) para filtrar los desechos
- **Diálisis peritoneal:** Utiliza la mucosa del estómago para filtrar la sangre y se puede realizar en casa

Trasplante de riñón: Procedimiento quirúrgico que consiste en obtener un riñón sano del cuerpo de otra persona.



CÓMO JUGAR AL

- Lee cada afirmación en un recuadro.
- Si la afirmación es **VERDADERA** según el folleto, táchala.
- ¡Consigue 5 en línea (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B I N G O

Se utilizan análisis de sangre y orina para diagnosticar la ERC.	Las personas con ERC siempre sienten los síntomas de la ERC.	La enfermedad renal crónica es contagiosa.	La cirugía es la única forma de tratar la enfermedad renal crónica.	La diálisis peritoneal debe realizarse en un hospital.
La etapa 3 de la ERC se divide en dos subetapas.	La etapa 4 de las etapas del eGFR corresponde a la enfermedad renal crónica grave.	La enfermedad renal crónica es hereditaria.	ERC es el acrónimo de Enfermedad Renal Crónica.	Los riñones se encuentran cerca de la parte baja de la espalda.
La insuficiencia renal es la última etapa de la enfermedad renal crónica.	El aumento de la micción es un síntoma de la enfermedad renal crónica.		No hay nada que puedas hacer si tienes riesgo de padecer enfermedad renal crónica.	Los calambres musculares son un síntoma de la enfermedad renal crónica.
Hay 7 etapas de la enfermedad renal crónica.	El único tratamiento para la enfermedad renal crónica es la diálisis.	Los riñones están situados a ambos lados de la columna vertebral.	Solo me queda un año de vida si me diagnostican enfermedad renal crónica en etapa temprana.	La eGFR mide la acidez en los riñones.
La pérdida de apetito es un síntoma de la enfermedad renal crónica.	El sobrepeso no es un factor de riesgo para la ERC.	La enfermedad renal es muy rara.	Las pruebas para detectar enfermedades renales son costosas.	La ERT significa que mi riñón está sano.

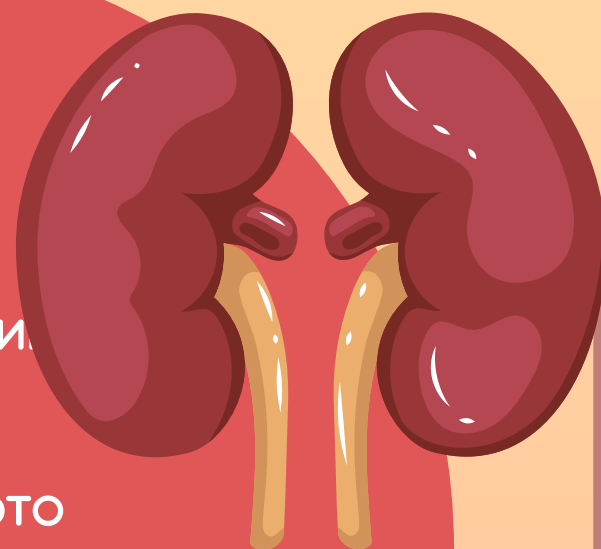
Что такое хроническая болезнь почек?



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

хроническая болезнь почек

Почки – это органы, расположенные в нижней части спины по обе стороны позвоночника, непосредственно под грудной клеткой. Хроническая болезнь почек (ХБП) – это состояние, при котором почки повреждены и, как следствие, больше не способны отфильтровывать продукты распада из крови. Средняя продолжительность жизни составляет от нескольких десятилетий на ранних стадиях до 5–10 лет у пациентов с терминальной стадией почечной недостаточности (ТСПН).



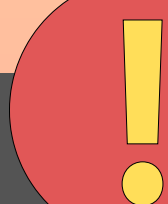
Если вы подозреваете проблемы с почками, запишитесь на прием к врачу для сдачи анализов крови и мочи на ХБП

ФАКТОРЫ РИСКА



- ~1 из 3 взрослых с диабетом имеет ХБП.
- ~1 из 5 взрослых с повышенным артериальным давлением имеет ХБП
 - Высокое кровяное давление сужает кровеносные сосуды, что уменьшает кровоток
 - Избыточный вес или ожирение повышают риск развития высокого артериального давления и диабета, тем самым увеличивая риск возникновения ХБП
- ХБП и болезни сердца являются взаимными факторами риска
- Семейный анамнез ХБП
- Возраст старше 60 лет

рСКФ Стадии



Расчетная скорость клубочковой фильтрации (рСКФ) показывает, насколько хорошо почки фильтруют кровь. Функция почек измеряется в процентах.

Стадия 1: Повреждение почек при нормальной функции почек (90–100)

Стадия 2: Повреждение почек с легким снижением функции почек (60–89)

Стадия 3:
А: Легкое или умеренное снижение функции почек (45–59)
В: Умеренное или выраженное снижение функции почек (30–44)

Стадия 4: Тяжелая потеря функции почек (15–29)

Стадия 5: Почечная недостаточность (<15)

1-я и 2-я стадии – это самые ранние этапы ХБП; на этой стадии люди даже не подозревают о наличии у них заболевания. Ранняя диагностика на этих стадиях позволяет внести изменения в образ жизни, которые могут замедлить или предотвратить прогрессирование почечной недостаточности.

Часто диагноз ХБП ставят на средней стадии (3), при этом у многих заболевание протекает бессимптомно. На этой стадии в организме происходит нарастающее накопление продуктов распада, а артериальное давление повышается.

4-я стадия – это тяжелая ХБП, последняя стадия перед почечной недостаточностью.

Пятая стадия также известна как терминальная стадия почечной недостаточности (ТСПН), при которой функция почек падает ниже 15%.

СИМПТОМЫ



- Утомляемость
- Мышечные судороги
- Пенистая моча
- Учащенное мочеиспускание (особенно по ночам)
- Отеки рук, лодыжек и стоп
- Тошнота
- Снижение аппетита
- Высокое артериальное давление

ЛЕЧЕНИЕ



Диализ: отфильтровывает из крови продукты жизнедеятельности, токсины и избыточную жидкость; как правило, проводится на 5-й стадии ХБП.

- Гемодиализ: использует аппарат и фильтр (диализатор) для удаления продуктов жизнедеятельности
- Перитонеальный диализ: использует слизистую оболочку желудка для фильтрации крови и может проводиться в домашних условиях

Трансплантация почки: хирургическая процедура, в результате которой вам пересаживают здоровую почку из организма другого человека.

КАК ИГРАТЬ В

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение **верно**, исходя из текста на листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б И Н Г О

Анализы крови и мочи используются для диагностики ХБП.	Люди с ХБП всегда ощущают симптомы ХБП.	ХБП заразна.	Хирургическое вмешательство — единственный способ лечения ХБП.	Перитонеальный диализ должен проводиться в больнице.
3-я стадия ХБП подразделяется на две подстадии.	4-я стадия eGFR — это тяжелая ХБП.	ХБП передается по наследству.	СКД — это аббревиатура, обозначающая хроническую болезнь почек.	Почки расположены в нижней части спины.
Почечная недостаточность — это последняя стадия ХБП.	Учащённое мочеиспускание является симптомом хронической болезни почек.		Вы ничего не можете сделать, если находитесь в группе риска по хронической болезни почек.	Мышечные судороги — симптом хронической болезни почек.
Существует 7 стадий ХБП.	Единственным методом лечения ХБП является диализ.	Почки расположены по обе стороны от позвоночника.	Если мне диагностируют раннюю стадию ХБП, мне останется жить всего год.	pСКФ измеряет кислотность в почках.
Потеря аппетита — симптом хронической болезни почек.	Избыточный вес не является фактором риска ХБП.	Заболевание почек встречается очень редко.	Диагностика заболеваний почек обходится дорого.	Терминальная стадия почечной недостаточности означает, что моя почка здорова.