

ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਕੀ ਹੈ?

What is eGFR?

- ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਜਾਂ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਖੂਨ ਦਾ ਇਕ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਦਾ ਉਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਨੀਵਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ) ਮਿਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਦੀਆਂ ਸਟੈਜਾਂ

ਸਟੈਜ 1	ਸਟੈਜ 2	ਸਟੈਜ 3	ਸਟੈਜ 4	ਸਟੈਜ 5
90 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	89-60	59-30	29-15	15 ਤੋਂ ਘੱਟ
ਖ਼ਤਰਾ	ਹਲਕਾ	ਦਰਮਿਆਨਾ	ਗੰਭੀਰ	ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ, ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਰਹਿਣਾ

ਸਟੈਜ 1 ਅਤੇ 2	ਸਟੈਜ 3	ਸਟੈਜ 4	ਸਟੈਜ 5
			

ਮੇਰਾ ਈ ਜੀ ਐਫ਼ ਆਰ ਹੈ: _____

ਤਾਰੀਖ: _____

ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਯਮਕ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

Why Do I Need Regular Blood Tests?



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਜੋ ਖੂਨ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਉ।

ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਲਗਦਾ ਹੈ:

ਸਟੈਜ਼ 3	ਸਟੈਜ਼ 4	ਸਟੈਜ਼ 5
59-30	29-15	15 ਤੋਂ ਘੱਟ
ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਹਰ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ	ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੇ ਫਾਰਮ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਅਗਲਾ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ _____ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ _____ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ।

ਜਨਵਰੀ ਫਰਵਰੀ ਮਾਰਚ ਅਪਰੈਲ ਮਈ ਜੂਨ ਜੁਲਾਈ ਅਗਸਤ ਸਤੰਬਰ ਅਕਤੂਬਰ ਨਵੰਬਰ ਦਸੰਬਰ

ਮੇਰੀ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਹੈ: ਬੀ ਸੀ ਬਾਇਉ

ਐਮ ਡੀ ਐਸ ਮੈਟਰੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

What can I do to help my kidneys?

ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਪ ਉਦਮੀ ਹੋਵੋ

Take an active role in your own care

1. ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਉ (ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ) ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ 130/80 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਮੇਰਾ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਦਾ ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ _____ ਸੀ।
2. ਲੂਣ ਜਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਉ। ਲੂਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਲਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਉ।
3. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ। ਸਿਗਰਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
4. ਆਪਣਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ।
6. ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
7. ਐਕਸਰੇ ਦੀਆਂ ਡਾਇਜ਼, ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਜਾਂ ਦਰਦ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਬੋਪਰੋਫਿਨ, ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ, ਇੰਡੋਸਿਡ, ਨੈਪਰੋਸਿਨ, ਸੈਲੀਬਰੈਕਸ ਅਤੇ ਵੋਲਟਾਰਿਨ ਆਦਿ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਟਾਈਲਾਨੋਲ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।
8. ਸਰਗਰਮ (ਚੁੱਸਤ) ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ: ਤੁਰਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਆਦਿ।
9. ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਨਾਵ (ਸਟਰੈਸ) ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖੋ।
10. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਕ ਮਿਲੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



(Punjabi March, 2008)