

ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਕਲਿਨਿਕ:

ਬਾਲਗ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧਿਤ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਤਰੀਖ: _____
ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ: _____

ਮਰੀਜ਼: _____
ਈਮੇਲ: _____

ਫੋਨ #: _____

ਅਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ, ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਬਦਲਣੀ ਹੈ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂ ਆਮ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ) ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਾਰਮਲ ਤੋਂ ਉਲਟ ਗਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਟੈਸਟ	ਆਮ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ		ਇਹ ਕੀ ਹੈ?	ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਗਲੋਮ-ਰੁਲਰ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਰੇਟ	ਆਮ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਧਰ 60 ਤੋਂ ਉਪਰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਪਹਿਲੀ 90 ਦੂਜੀ 60-89 ਤੀਜੀ 30-59 ਚੌਥੀ 15-29 ਪੰਜਵੀਂ 15 ਤਕ	ਤਰੀਕ	ਪੱਧਰ	ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਘੱਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ	ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਪਣੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਕਈਆਂ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ।	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਘਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹੈ। • ਅਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ • ਜੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ • ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ • ਅਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫੁਰਤੀਲੇ ਕਰੋ myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/Exercise-and-chronic-kidney-disease.aspx <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਡੈਕਸ ਘਟਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਫੁਰਤੀਲਾ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਖੇਗਾ।</p>
ਯੂਰਿਨ ਅਲਬੂਮਿਨ ਤੇ ਕਰੋਟੀਨਿਨ ਅਨੁਪਾਤ (ਏਸੀਆਰ)	3 ਤੋਂ ਘਟ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ	ਤਰੀਕ	ਪੱਧਰ	ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਪਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਨਾਪ	ਅਪਣੇ ਏਸੀਆਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਪ ਕਰਦਾ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ • ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰਖੋ • ਵਧ ਪਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਅਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਨਾ ਪਰੋਟੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ • ਪਰੋਟੀਨੂਰੀਆ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ www.bcrenal-agency.ca/resource-gallery/Documents/Proteinuria-Patient_Handout.pdf

ਟੈਸਟ	ਆਮ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ	ਇਹ ਕੀ ਹੈ?	ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਹੋਮੋਗਲੋਬਿਨ A1C (HgbA1C)	ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਅਕਸਰ 7.0 ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੇਰਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ A1C: _____	ਤਰੀਕ ਪੱਧਰ	ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਔਸਤ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮਾਪ (ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ)	ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਸਹੀ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਖਦਾ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ • ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਫਾਇਨ ਆਟਾ, ਦਾਲਾਂ, ਪਾਸਤਾ ਤੇ ਚੌਲ, ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਪਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ ਤੋਂ ਬਚੋ • ਨਿਯਮਿਤ ਖਾਣਾ ਤੇ ਸਨੈਕ ਲਵੋ • ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹੋ • ਦਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਸੂਲਿਨ ਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਕੀਮੀਆ (ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਹੈ ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਸੋ
ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (K+)	3.5-5.0 ਕਈ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਤਰੀਕ ਪੱਧਰ	ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਪਰੋਸੈਸਡ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਖਣਿਜ	ਪੱਧਰ ਔਸਤ ਰਖਣ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆ ਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> • ਅਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ • ਜੇ ਵਧ ਹੈ ਤਾਂ ਵਧ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ। • ਜੇ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਈ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਖਾਓ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਓ। • BCRenalAgency.ca ► Health Info ► Managing my Care ► Diet ► Potassium Diet Guidelines
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (Ca)	2.1-2.6 ਕਈ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ	ਤਰੀਕ ਪੱਧਰ	ਦੁਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਣਿਜ	ਪੱਧਰ ਔਸਤ ਰਖਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ, ਖੂਨ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> • ਅਪਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ
ਫੋਸਫੇਟ (P04)	.08 -1.8 ਕਈ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਫੋਸਫੇਟ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਵਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	ਤਰੀਕ ਪੱਧਰ	ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ ਅਤੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖਣਿਜ	ਪੱਧਰ ਔਸਤ ਰਖਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> • ਫੋਸਫੇਟ ਵਾਲੇ ਪਰੋਸੈਸਡ ਫੂਡ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਅਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਫੋਸਫੇਟ ਖਾਣ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਤੇ ਵਧ ਫੋਸਫੇਟ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਕਰੋ। • ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਸਫੇਟ ਬੰਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵੋ। • BCRenalAgency.ca ► Health Info ► Managing my Care ► Diet ► Phosphorus Diet (handout) and 30 Minute Meals (video)

ਟੈਸਟ	ਆਮ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ		ਇਹ ਕੀ ਹੈ?	ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?	ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
ਹੋਰ ਟੈਸਟ		ਤਰੀਕ	ਪੱਧਰ			
ਹੋਰ ਟੈਸਟ		ਤਰੀਕ	ਪੱਧਰ			
ਹੋਰ ਟੈਸਟ		ਤਰੀਕ	ਪੱਧਰ			
ਹੋਰ ਟੈਸਟ		ਤਰੀਕ	ਪੱਧਰ			