



صحة الكلى للجميع  
*Kidney health for all*

التثقيف الصحي للكلى ومحو فجوة المعرفة

Bridging the gap in kidney health  
education and literacy

بالنسبة لليوم العالمي للكلى 2022، تتحمل منظمات الكلى، بما في ذلك الجمعية الدولية لأمراض الكلى والاتحاد الدولي لمؤسسات الكلى - تحالف أيديني العالمي، مسؤولية العمل على الفور نحو تحويل سرد التثقيف الصحي عن عجز المريض إلى مسؤولية الأطباء والصدّة وصانعي السياسات. من خلال هذه الرؤية، سنقود مؤسسات الكلى التحول إلى رعاية محسنة تركز على المريض، وتدعم شركاء الرعاية، وتعمل على تحسين النتائج الصحية للمريض، بالإضافة إلى التركيز على العبء المجتمعي العالمي للرعاية الصحية للكلى.

For World Kidney Day 2022, kidney organizations, including the International Society of Nephrology and International Federation of Kidney Foundations –World Kidney Alliance, have a responsibility to immediately work toward shifting the patient deficit health literacy narrative to that of being the responsibility of clinicians and health policy makers. Through this vision, kidney organizations will lead the shift to improved patient-centered care, support for care partners, health outcomes, and the global societal burden of kidney health care.

إن العبء المرتفع لأمراض الكلى، والنتائج السيئة للفشل الكلوي يجعل الأمر صعباً على المريض وعائلاتهم. إن الدرجة التي يتمتع بها الأشخاص بالقدرة على العثور على المعلومات والخدمات وفهمها واستخدامها لاتخاذ قرارات وإجراءات صحية مستنيرة لأنفسهم وللآخرين أمر مهم للغاية. إن التركيز على الشخص في مركز الرعاية الصحية من خلال التكنولوجيا يوفر فرصاً جديدة لتعزيز التعليم والوعي بأمراض الكلى للجميع. يعلن اليوم العالمي للكلى أن عام 2022 هو عام "صحة الكلى للجميع" كما يعزز العمل الجماعي العالمي في تطوير الاستراتيجيات في سد الفجوة في التثقيف الصحي للكلى ومحو الأمية.

The high burden of kidney disease, and poor outcomes of kidney failure makes it difficult on the person and their families. The degree to which persons have the ability to find, understand, and use information and services to make informed health-related decisions and actions for themselves and others is very important. Focusing on the person at the center of health care through technology provides new opportunities to enhance education and awareness of kidney disease for all. The World Kidney Day declares 2022 as the year of "Kidney Health for All" to promote global teamwork in advancing strategies in bridging the gap in kidney health education and literacy.





يجب ألا نهمل الدور الحيوي الذي تلعبه الكلى، ويتوجب على الجميع أن يعرفوا إجراءات صحة الكلى الخاصة بهم. نتشارك جميعاً في مجتمع الكلى العالمي - كالأطباء والعلماء والمرضات ومقدمي الرعاية الصحية الآخرين والمرضى والإداريين وخبراء السياسة الصحية والمسؤولين الحكوميين ومنظمات أمراض الكلى والمؤسسات، مثل هذا الالتزام بتطوير معرفة المجتمع عن الكلى وأسباب فشلها.

All worldwide should not only be aware of the vital role played by the kidneys but know their own kidney health measures. Such a commitment to advancing knowledge of our kidneys involves all of us in the global kidney community – physicians, scientists, nurses and other health-care providers, patients, administrators, healthy policy experts, government officials, nephrology organizations, and foundations.



## النصائح السبع الكبرى

### The Big 7

كيف يمكنك منع الإصابة بأمراض الكلى؟

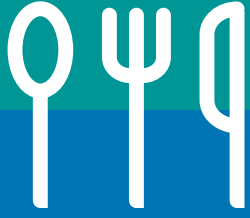
*How can you prevent getting kidney disease?*

خلال زيارتك الطبية التالية، اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن صحة الكلى لديك. قد لا تظهر أي أعراض لمرض الكلى المبكر، لذا فإن اختبار الدم والبول هو أبسط طريقة لمعرفة أن كليتيك تتمتعان بصحة جيدة. سيساعدك مقدم الرعاية الصحية في تحديد عدد المرات التي يجب أن تخضع فيها للاختبار. إذا أصبت بعدوى في المسالك البولية، فيرجى التحقق من ذلك مع مقدم الرعاية الخاص بك. يمكن أن تسبب العدوى تلف الكلى إذا تركت دون علاج.

During your next medical visit, ask your health care provider about your kidney health. Early kidney disease may not have any symptoms, so the blood and urine tested is the simplest way to know your kidneys are healthy. Your health care provider will help decide how often you should be tested. If you develop a urinary tract infection please check it out with your health care provider. The infection can cause kidney damage if left untreated.



# اتخاذ خيار تغذائية صحية. انظر أدناه لمجموعة النصائح التي تساعدك على اتخاذ خيار تغذائية صحية.



1

Make healthy food choices. See below tips for making healthy food choices.

اطبخ بمزيج من البهارات بدلاً من الملح حيث أن هناك صلة مباشرة بين الأنظمة الغذائية بالملح وحصوات الكلى. بالإضافة إلى ذلك، هناك صلة مباشرة بين ارتفاع ضغط الدم والنظام الغذائي عالي الملح. ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر للإصابة بأمراض الكلى.

Cook with a mix of spices instead of salt as there is a direct link between high salt diets and kidney stones. In addition, there is a direct link between high blood pressure and high salt diet. High blood pressure is a risk factor for kidney disease.

حاول خبز أو شواء اللحوم والدجاج والأسماك بدلاً من القلي. اختر طبقة نباتية مثل السبانخ والبروكلي والفلفل للبيتزا. ترتبط السمنة بأمراض الكلى من نواح عديدة. يُحدث العمل على نظامك الغذائي فرقاً كبيراً عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على سلامة كليتك.

Try baking or broiling meat, chicken, and fish instead of frying. Choose veggie toppings such as spinach, broccoli, and peppers for your pizza. Obesity is linked to kidney disease in many ways. Working on your diet makes all the difference when it comes to keeping your kidney's safe.

حاول أن تختار الأطعمة التي تحتوي على القليل من السكر أو لا تحتوي على سكر مضاف حيث توجد صلة مباشرة بين مرض السكري وأمراض الكلى.

Try to choose foods with little or no added sugar as there is a direct link between diabetes and kidney disease.



اجعل النشاط البدني جزءاً من روتينك. كن نشيطاً لمدة 30 دقيقة أو أكثر في معظم الأيام. إذا لم تكن نشيطاً الآن، فاسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن أنواع ومقدار النشاط البدني المناسب لك.



2

Make physical activity part of your routine. Be active for 30 minutes or more on most days. If you are not active now, ask your health care provider about the types and amounts of physical activity that are right for you.

التوقف عن التدخين. إذا كنت تدخن أو تستخدم منتجات التبغ الأخرى، فتوقف فوراً. الرجاء مراجعة اللجنة الوطنية لمكافحة التبغ والإرشاد السعودي للتبغ. إنها إرشادات لتحسين خدمات الإقلاع عن التدخين.



3

Stop smoking. If you smoke or use other tobacco products, stop. Please review the National Committee for Tobacco Control and the Saudi Guideline For Tobacco. It is a guideline to improve the smoking cessation services.

تحسين جودة النوم وصحة النوم. كن متسقاً. اذهب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة واستيقظ في نفس الوقت كل صباح، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع. تأكد من أن غرفة نومك هادئة ومظلمة ومريحة ودرجة الحرارة مريحة. قم بإزالة الأجهزة الإلكترونية مثل التلفاز وأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية من غرفة النوم. نعم يؤثر النوم على هرمونات التوتر لديك وسيؤثر ذلك على مخاطر الإصابة بأمراض الكلى.



4

Improve sleep quality and sleep hygiene. Be consistent. Go to bed at the same time each night and get up at the same time each morning, including on the weekends. Make sure your bedroom is quiet, dark, relaxing, and at a comfortable temperature. Remove electronic devices, such as TVs, computers, and smart phones, from the bedroom. Yes Sleep impacts your stress hormones and this will impact your risk for kidney disease.

اكتشف أنشطة للحد من التوتر. تعلم كيفية إدارة التوتر من خلال الاسترخاء النشط كما ننصحك بتعلم طرق تساعدك على التأقلم. يمكن أن يساعد تحسين حل المشكلات وتحسين الصحة العاطفية والجسدية في تقليل التوتر. تؤثر ممارسات العقل مثل الصلاة والتأمل واليوغا أو التاي تشي مرة أخرى على مستويات هرمون التوتر وتقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري وارتفاع ضغط الدم.

5



Explore stress-reducing activities. Learning how to manage stress through active relaxation and coping methods is extremely important. Improving problem solving, improve emotional and physical health can help reduce stress. Mind practices such as prayer, meditation, yoga, or tai chi again impact stress hormone levels and reduce the risk of type II Diabetes and high blood pressure.



إذا كنت تعاني من مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، فإن أفضل طريقة لحماية كليتيك من التلف هي:



6

If you do have diabetes, high blood pressure, and heart disease the best way to protect your kidneys from damage is to:

**المحافظة على أرقام جلوكوز الدم قريبة من هدفك.**  
*Keep blood glucose numbers close to your goal*

**حافظ على أرقام ضغط الدم قريبة من هدفك.**  
*Keep your blood pressure numbers close to your goal*

**خذ جميع الأدوية الخاصة بك على النحو المنصوص عليه.**  
*Take all your medicines as prescribed*

اطرح أسئلة على مقدم خدمات الرعاية الصحية خلال زيارتك الطبية التالية. كلما عرفت أنك مصاب بمرض في الكلى، كلما أسرعت في الحصول على العلاج للمساعدة في حماية كليتيك.



7

Ask your health care provider questions during your next medical visit. The sooner you know you have kidney disease, the sooner you can get treatment to help protect your kidneys.





# ماذا يجب أن أسأل عندما أرى مقدم الرعاية الصحية؟

## What should I ask when I see the health care provider?

### الأسئلة الرئيسية المتعلقة بصحة الكلى:

#### Key questions for kidney health:

ما هو معدل الترشيح الكبيبي لدي (GFR)؟

What is my glomerular filtration rate (GFR)?

ما هي نتيجة البول الزلال؟

What is my urine albumin result?

ما هو ضغط الدم لدي؟

What is my blood pressure?

ما هي نسبة جلوكوز الدم لدي (لمرضى السكري)؟

What is my blood glucose (for people with diabetes)

كم مرة يجب فحص كليتي؟

How often should I get my kidneys checked?

### الأسئلة الأساسية لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض الكلى:

#### Key questions for reducing the risk of kidney disease:

ماذا علي أن أفعل للحفاظ على صحة كليتي؟

What should I do to keep my kidneys healthy?

هل أحتاج إلى تناول أدوية مختلفة؟

Do I need to be taking different medicines?

هل يجب أن أكون أكثر نشطاً بدنياً؟

Should I be more physically active?

ما نوع النشاط البدني الذي يمكنني القيام به؟

What kind of physical activity can I do?

ماذا يمكنني أن أكل؟

What can I eat?

هل أنا في وزن صحي؟

Am I at a healthy weight?

هل أحتاج إلى التحدث مع اختصاصي تغذية للحصول على مساعدة في التخطيط للوجبات؟

Do I need to talk with a dietitian to get help with meal planning?

هل يجب أن أتناول مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين أو حاصرات مستقبل الأنجيوتنسين لكليتي؟

Should I be taking ACE inhibitors or ARBs for my kidneys?

ماذا يحدث إذا كنت أعاني من مرض الكلى؟

What happens if I have kidney disease?

صحة الكلى للجميع

*Kidney health for all*



@DaVita.SA



DaVita.com/SA

