

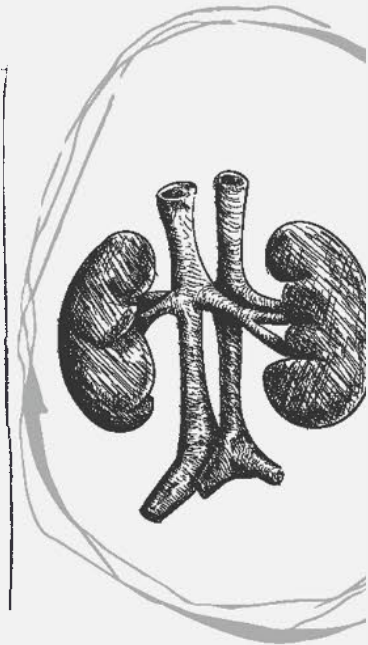
MA'I

HAKU'ALA

'O ka Ma'i Haku'ala Kuluma (CKD) he mea ia e 'ike 'ia ai ke emi o ka pono o ka haku'ala ma ka holo o ka manawa. He mea ma'amau ka CKD ma nā kānaka i loa'a i ka ma'i mānowai, ka mimi kō, ka pākela koko pi'i, a me ka pūhalalū.

KA 'IKEPILI HELU

- Wahi a ka Ke'ena Ho'omalua a me Ka Pale Ma'i Kau, loa'a ma kahi o ka **37 miliona kanaka makua US** i ka CKD, a 'a'ole maopopo ka hapanui.
- Wahi a ka National Kidney Foundation:
 - He **1 o ka 3** kanaka makua 'Amelika i ka papaha pilikia o ka ma'i haku'ala.
 - Ma waena o nā makahiki 2000 a 2010, **ua pālua ka helu** o ka po'e 'Amelika 'Āsia, makahiki 30-39, i pā i ka ma'i pau haku'ala ma muli o ka mimikō.
- **Ki'eki'e hou aku ma ka 30%** ka helu pā ma'i pau haku'ala ma mua o ka helu pā kaumoku'āina. No ka po'e 'Amelika 'Āsia, ka po'e Hawai'i, a me ka po'e Pākīpika ma ka hana ho'oholo koko, he 26.7% he Kepanī, he 24.7% he Pilipino, a he 17% he Hawai'i (Kataoka-Yahiro, et al.,2012). 'O ka hana ho'oholo koko he ala lapa'au no ka po'e e pau nei ko lākou haku'ala.



NĀ HŌ'AILONA MA'I

'A'ole pā ka hapanui o ka po'e i nā hō'ailona ma'i 'ino i pili i ka ma'i haku'ala a i ka wā e ho'olawehala ai. Eia na'e, 'ike nō paha 'oe i ka pā i ka luhi me ke emi o ka 'ikehu, ka pa'akikī o ke kia 'ana o ka no'ono'o, ke kanea, ka moehewa, ka lā'au o ka mākala ma ka pō, ka pehu o ka wāwae me nā ku'eku'e wāwae, ka pehu a puni ka maka (keu ho'i ma ke kakahiaka), ka nakaka o ka 'ili, a i 'ole ka pu'umimi nui, keu ho'i ma ka pō.

NĀ 'ĀKENA KUMU PILIKIA

- Ke kū nei ka po'e 'Āsia 'Amelika, ka po'e Hawai'i, a me ka po'e Pākīpika i ka 'oko'a olakino me ke kaulike 'ole o ka loa'a 'ana o ka mālama olakino.
 - 'O nā kumu e pā ai i nā mea ho'oholo pili i ke olakino (SDoH) hiki ke pa'akikī no ka po'e e ola pono ai a loa'a ka lā'au lapa'au, ka mālama, a me ke kākō'o e pono ai lākou.
- 'O ka mīkā koko ki'eki'e, ka mimikō, ka loa'a o ka ma'i pau haku'ala ma ka 'ohana, a me ka piha makahiki he 60 a 'oi nā kumu nui no ka loa'a i ka ma'i haku'ala. Inā 'ike koke, ¹ hiki nō ke mālama i ka ma'i haku'ala.
 - E hō'omia me ke kauka, ke Kikowaena Olakino Kaiaulu, ka Hale Lapa'au Olakino Kua'āina, a i 'ole ke Kikowaena Olakino Hawai'i inā he mau mana'o a i 'ole loa'a ka papaha o ka pilikia i ka ma'i haku'ala.

E MĀLAMA I KOU HAKU'ALA

- **E Hana Hō'ike!** E noi i kōu kauka i hō'ike mimi albumin-to-creatinine ratio (ACR) a 'ole i hō'ike koko glomerular filtration rate (GFR) i nā makahiki a pau inā loa'a i ka mimikō, loa'a i ka mīkā koko ki'eki'e, he 60 a 'oi makahiki, a i 'ole he ma'i pau haku'ala ma ka 'ohana. 'O ka 'ike koke me ka lapa'au 'ana ke ala e ho'olohi a ho'opale ai i ka ho'olawehala o ka ma'i haku'ala.
- **E ho'ēmi i ka 'ai kūmau 'ana i nā NSAID (nonsteroidal anti-inflammatory drugs).** Mai 'ai ma 'ō aku o ka nui kūpono e kuhikuhi 'ia. Hiki paha i nā NSAID ke ho'onui i ka pa'a wai a pēlā nō ke emi o ke kahe o ke koko i ka haku'ala. 'O kekahi mau la'ana o nā NSAID 'o ia ka aspirin a me ka ibuprofen.
- **E 'Ai Pono.** E 'ai i nā mea 'ai nui i ka potasiuma, ke kalipuna, a me ka makanekiuma. Hiki i kēia mau māhuaola ke kōkua ma ka mālama 'ana i ka mīkā koko. 'O kekahi mau la'ana o nā mea 'ai piha māhuaola ka mai'a, ka manakō, ka hē'i, ke kalo, ke kāpiki bok choy, a me ka lū'au haole wai.
- **E ho'oikaika kino mau.** 'O ka ho'oikaika kino no kanakolu minuke ma ka li'ilii loa o ka lā ke ala e mālama ai i ka mīkā koko a me ka ho'ēmi 'ana i ke kō o ke koko, he mau mea nui i ke ola o ka haku'ala. 'O ka hele wāwae, ka hula, ka hana tai chi, ka pā'ani cricket, a i 'ole ka hoe wa'a nā ala e ho'oikaika ai.
- **E mālama i ka mīkā koko a me ka mimikō.** 'O ka mīkā koko ki'eki'e a me ka mimikō nā kumu nui o ka ma'i haku'ala a me ka ma'i pau haku'ala. E mālama i ka mīkā koko ma lalo o 140/90 mm Hg (a i 'ole nā helu a ke kauka e kuhikuhi ai nou).

