

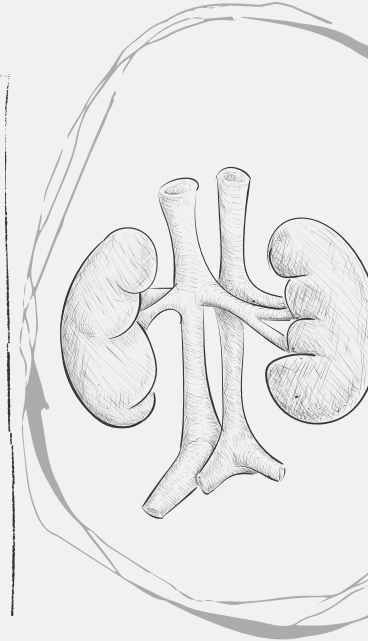
# SAKIT SA

# BATO

Ang malubhang sakit sa bato (Chronic kidney disease, CKD) ay isang karamdaman kung saan unti-unting humihina ang paggana ng bato sa paglipas ng panahon. Karaniwang nagkakaroon ng CKD ang mga taong may sakit sa puso, diabetes, mataas na presyon ng dugo, at labis na timbang.

## MGA BILANG

- Ayon sa Centers of Disease Control and Prevention, humigit-kumulang **37 milyong mga nasa hustong gulang sa US** ang tinatayang may CKD, at karamihan sa kanila ay hindi alam ang tungkol dito.
- Ayon sa National Kidney Foundation:
  - **1 sa 3** mga nasa hustong gulang sa Amerika ay nasa panganib na magkaroon ng sakit sa bato.
  - Sa pagitan ng 2000 at 2010, ang mga bilang ng pagpalya ng bato na dulot ng diabetes ay **dumoble** sa mga Asian American na may edad na 30-39.
- Ang bilang ng pagpalya ng bato sa Hawai'i ay **30% na mas mataas** kaysa sa bilang sa buong bansa. Sa mga Asian American, Katutubong Hawaiian, at Pacific Islander na nagda-dialysis, 26.7% sa kanila ay Japanese, 24.7% ay Filipino, at 17% ay Katutubong Hawaiian (Kataoka-Yahiro, et al., 2012). Dialysis ang tawag sa paggamot para sa mga taong hindi na gumagana ang bato.

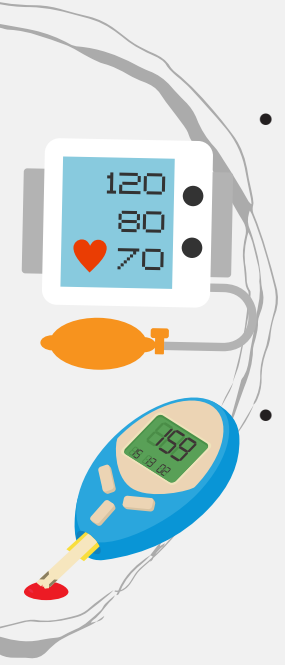


## MGA PALATANDAAN AT SINTOMAS

Karamihan sa mga tao ay hindi nakakaranas ng malulubhang sintomas na nauugnay sa sakit sa bato hanggang sa malala na ang sakit. Gayunpaman, maaari mong mapansin na mas madali kang mapagod at nanghihina, nahihirapan kang mag-concentrate, walang gana sa pagkain, nahihirapang matulog, nananakit ang kalamnan sa gabi, namamaga ang mga paa at bukung-bukong, namumugto ang paligid ng iyong mga mata (lalo na sa umaga), tuyo at makating balat, o madalas umihi, lalo na sa gabi.

## MGA SALIK NG PANGANIB

- Ang mga Asian American, Katutubong Hawaiian, at Pacific Islander ay dumaranas ng hindi katanggap-tanggap na pagtatangi sa kalusugan at hindi pagkakapantay-pantay sa pag-access sa pangangalagang medikal.
  - Ang mga salik na nakakaimpluwensya sa mga panlipunang pagtukoy ng kalusugan ay maaaring maging mas mahirap para sa mga tao na mamuhay ng malusog na pamumuhay at makatanggap ng medikal na atensyon, pangangalaga, at suporta na kanilang kinakailangan.
- Ang mataas na presyon ng dugo, diabetes, kasaysaysan sa pamilya ng pagkakaroon ng sakit sa bato, at ang pagiging 60 pataas ay ang mga pangunahing salik sa panganib ng pagkakaroon ng sakit sa bato. Kung malaman ng mas maaga, maaaring maagapan ang sakit sa bato.
  - Magpasuri sa isang doktor, Community Health Center, Rural Health Clinic, o Native Hawaiian Health Center kung mayroon kang mga alalahanin o nasa panganib na magkaroon ng sakit sa bato.



## INGATAN ANG IYONG MGA BATO

- **Magpasuri!** Hilingin sa iyong doktor ang isang albumin-to-creatinine ratio (ACR) na pagsusuri sa ihi o isang glomerular filtration rate (GFR) na pagsusuri sa dugo taun-taon kung mayroon kang diabetes, mataas na presyon ng dugo, nasa edad 60 pataas, o may kasaysayan sa pamilya ng sakit sa bato. Kapag nalaman at nagamot ng mas maaga, maaaring mapabagal o maiwasan ang pagkakaroon ng sakit sa bato.
- **Bawasan ang regular na paggamit ng mga NSAID (non-steroidal anti-inflammatory drugs).** Huwag lumampas sa inirekumendang dosis. Maaaring madagdagan ng mga NSAID ang pananatili ng iyong likido at maaaring humantong sa paghina ng daloy ng dugo sa mga bato. Ang ilan sa mga halimbawa ng NSAID ay ang aspirin at ibuprofen.
- **Kumain ng Masustansiya.** Kumain ng pagkaing sagana sa potassium, calcium, at magnesium. Ang mga sustansyang ito ay makakatulong sa pagkontrol ng presyon ng dugo. Kabilang sa ilan sa mga halimbawa ng masusustansiyang pagkain ay ang saging, mangga, papaya, taro, bok choy, at kangkong.
- **Mag-ehersisyo palagi.** Ang pagiging aktibo ng hindi bababa sa 30 minuto sa isang araw ay makakatulong na makontrol ang presyon ng dugo at magpapababa sa asukal sa dugo, parehong mainam para sa kalusugan ng bato. Ang paglalakad, paghuhula-hoop, pagsasanay ng tai chi, paglalaro ng cricket, o pagpa-paddle ay ang mga paraan para manatiling aktibo.
- **Kontrolin ang presyon ng dugo at diabetes.** Ang mataas na presyon ng dugo at diabetes ay ang pangunahing sanhi ng sakit sa bato at pagpalya ng bato. Panatilihin ang presyon ng dugo ng mas mababa sa 140/90 mm Hg (o ang target na itinakda ng doktor mo para sa iyo).

