



التحدث مع اختصاصي الرعاية الصحية حول متلازمة CKM

(متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي)

استخدم القواعد الثلاث: الربط. التحقق. التخصيص.

- تحسين صحة جهاز التمثيل الغذائي (كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها)
- تقليل حالات الطوارئ (مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو الفشل الكلوي)
- إبطاء تطور متلازمة CKM (أي تراكم عوامل الخطر المبكرة وبدء تأثيرها في القلب والكليتين وجهاز التمثيل الغذائي معاً، بدلاً من بقائها منفصلة أو طفيفة).
- تحسين الصحة على المدى الطويل

أهمية هذه المحادثات:

بدء المحادثة في وقت مبكر قد يساعد على:

- منع تلف الأعضاء؛
-القلب
-الأوعية الدموية
-الكلية
-البنكرياس
-الكبد
-الأنسجة الدهنية
- حماية وظائف الكلية

تُظهر صحة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (CKM) كيفية ترابط وظائف القلب والكلية وجهاز التمثيل الغذائي ببعضها بعضاً، حيث يشرح هذا المفهوم (كيفية إنتاج الجسم للطاقة وتخزينها واستخدامها).

تؤثر هذه الأجهزة في بعضها، وأي تغيرات في أحدها يمكن أن تشكل ضغطاً على الأجهزة الأخرى.

مع مرور الوقت، قد يؤدي ضعف صحة CKM إلى متلازمة CKM، التي تتطور عادةً ببطء وقد لا تظهر أعراضها في البداية.

يمكن أن تساعد القواعد الثلاث على توجيه النقاش

الربط بين الأجهزة والحالات الصحية



الربط

كيفية بدء المحادثة

الأسئلة التي يجب طرحها:

"كيف ترتبط صحة القلب والكلية ومستوى السكر لدي ببعضها؟"

"هل تؤثر هذه الحالات الصحية في بعضها؟"

"هل هناك صورة أشمل يجب أن أفهمها؟"

أهمية هذا الموضوع:

فهم العلاقة بين هذه الحالات يسهل وضع خطط الوقاية والعلاج. يحول هذا الفهم الرعاية من معالجة مشكلة واحدة في كل مرة إلى العناية بالجسم بأكمله.

يعتقد الكثير من الناس أن المشكلات الصحية منفصلة عن بعضها:

"أنا أعاني فقط من ارتفاع ضغط الدم."

"مستوى السكر في دمي مرتفع قليلاً فقط."

"الكلية لدي بحالة جيدة."

تعني صحة CKM أن هذه الحالات الصحية مترابطة.

التحقق



تحقق من مستوى خطورتك ومرحلتك الحالية

الأسئلة التي يجب طرحها

- "ما مرحلة متلازمة CKM التي أعاني منها؟"
- "هل مؤشراتي الصحية مستقرة أم تتحسن أم تزداد سوءاً؟"
- "ما المؤشرات الصحية المستهدفة؟"
- "ما الذي يعنيه هذا بالنسبة إلى صحتي في المستقبل؟"
- "كيف أتعامل مع حالتي الصحية في ظل متلازمة CKM؟"

أهمية هذا الموضوع:

المعلومات الواضحة تجعل فهم المخاطر أكثر سهولة. عندما تتابع الأرقام بمرور الوقت، ستدرك ما إذا كانت هناك حاجة إلى إجراء تغييرات في خطة الرعاية الخاصة بك. التغييرات المبكرة تمنع حدوث مضاعفات لاحقة.

تتطور متلازمة CKM على مراحل.

قد لا تظهر أي أعراض في المراحل المبكرة، وقد تشعر بأنك بصحة جيدة. قد تشمل المراحل المتأخرة مشكلات صحية أكثر خطورة وتلفاً في الأعضاء.

من المؤشرات الصحية المهمة:

- ضغط الدم
- الدهون (الكوليسترول والدهون الثلاثية)
- الهيموجلوبين السكري (A1C) (متوسط التحكم في مستوى سكر الدم)
- معدل الترشيح الكبيبي التقديري (eGFR)
- نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (UACR)
- مؤشر كتلة الجسم (BMI - الوزن مقارنة بالطول) ومحيط الخصر

التخصيص



ضع خطة رعاية مخصصة بالتعاون مع فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك

أسئلة لتوجيه التخطيط

- "ما التغيير الذي سيحدث أكبر تأثير في الوقت الحالي؟"
- "ما الذي يجب علي فعله أولاً؟"
- "ما الخيارات المتاحة؟"
- "هل هناك أدوية تحمي أكثر من جهاز في الجسم؟"

متلازمة CKM قابلة للعلاج، بل ويمكن الشفاء منها في بعض الأحيان.

يمكن أن تؤدي التغييرات في نمط الحياة، إلى جانب الأدوية والرعاية الجماعية، إلى إبطاء المخاطر أو حتى تحسينها.

الخطة الأمثل تناسب:

- أولوياتك وأولويات اختصاصي الرعاية الصحية المتابع لحالتك في ما يتعلق بصحتك الحالية
- عوامل الخطر الرئيسية
- الأهداف الشخصية
- الروتين والعادات اليومية
- وضعك المالي أو إمكانية حصولك على الرعاية الصحية
- إحداث تغييرات في حالتك الصحية بناءً على الأنشطة التي تحب القيام بها



أهمية هذا الموضوع:

تكون الخطط أكثر فعالية عندما تتناسب مع الحياة اليومية الواقعية.
إن اتخاذ القرارات بشكل مشترك يعزز الالتزام ويزيد الثقة.

الاستفادة القصوى من المواعيد الطبية

قبل الزيارة:

• دَوِّن الأسئلة

• أحضر قائمة بالأدوية التي تتناولها

• اجمع نتائج فحوصات الدم الحديثة أو قراءات أجهزة المراقبة المنزلية

• اصطحب شخصاً معك، أو اتصل به إذا كان من المفيد وجود طرف آخر يستمع إلى التفاصيل معك

خلال الزيارة:

• اطرح الأسئلة واطلب توضيحات، ودَوِّن الإجابات لمراجعتها لاحقاً

• اطلب توضيحاً إذا كان هناك شيء غير واضح

• راجعوا الأهداف معاً

بعد الزيارة، من المفترض أن تكون قد فهمت ما يأتي:

• الخطوات التالية

• خطة المتابعة

• المؤشرات الصحية التي يجب تتبعها وكيفية تتبعها

بدء محادثة سريعة في 20 ثانية

للربط:

"كيف تؤثر صحة كل من القلب والكلى وجهاز التمثيل الغذائي لدي في بعضهم بعضاً؟"

للتحقق:

"ما مرحلة متلازمة CKM التي أعاني منها، وما الذي تعنيه مؤشراتي الصحية؟"

للتخصيص:

"ما التغيير الذي سيحدث أكبر تأثير في الوقت الحالي؟"

لا تقتصر صحة CKM على جانب واحد فقط من جوانب صحتك. يتعلق الأمر بكيفية عمل أجهزة الجسم معاً. المحادثات الواضحة تساعد على جعل الوقاية أمراً ممكناً.



تخصيص خطة علاج



التحقق من مؤشراتك الصحية



ربط أجهزة الجسم

تسهل هذه الخطوات في جعل الرعاية الصحية لمتلازمة CKM مفهومة وقابلة للتطبيق الفعلي.

heart.org/myckmhealth (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تُدع مبادرة Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative التابعة لجمعية American Heart Association ممكنة بفضل الجهات الراعية المؤسسة: شركة Novo Nordisk وشركة Boehringer Ingelheim والجهات الراعية الداعمة: شركة Bayer وشركة Novartis Pharmaceuticals Corporation.

الجهات الراعية الداعمة

الجهات الراعية المؤسسة



NOVARTIS



Boehringer
Ingelheim