



သင့်တွင်ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသည့်အခါ သင်ဘာစားသည်ကို ထိန်းသိမ်းစီမံခြင်းမှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်မည်သို့ခံစားရသည်နှင့် သင်လိုအပ်နိုင်သည့် အခြားကုသမှုများအပေါ် ကောင်းသောသက်ရောက်မှုတစ်ခု ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဆိုးဝါးလာသည့်အလျောက် စားသောက်ပုံကိုပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်မှာ ပိုမိုဖြစ်နိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသည့် လူတစ်ဦးချင်းသည် မတူကွဲပြားခြားနားပြီး ၎င်းတို့တွင် မတူကွဲပြားသည့် အစားအသောက် ဦးစားပေးမှု တစ်ခုနှင့် တစ်ဦးချင်းအလိုက် စားသောက်စရာလိုအပ်ချက်များ ရှိပါသည်။

ကျောက်ကပ်ရောဂါနှင့်အတွေ့အကြုံရှိသည့် အာဟာရပေဒ ပညာရှင် တစ်ဦးသည် သင်ဘာစားနိုင်သည့် ဘာသောက်နိုင်သည့် အကြောင်း ပြောဆိုရမည့်အကောင်းဆုံး လူတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရပေဒ ပညာရှင်သည် သင် လက်ရှိ ဘာစားနေသည်ကို စိစစ်လိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲချက်များလိုအပ်လျှင် သင့်အား အကြံပေးပါလိမ့်မည်။

စားသောက်ပုံ စိစစ်မှုတွင် သင်စားသုံးလိုက်သည့် ခွန်အားပမာဏနှင့် အောက်ပါကဲ့သို့သော အရေးကြီးသည့် အာဟာရ တို့ကိုသုံးသပ်ခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည် -

- ပရိုတင်း
- ဆိုဒီယမ်/ဆား
- ပိုတက်စီယမ်
- ဖော့စဖိတ်
- အရည်
- အဆီ
- ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်

သင် ဘာစားရန်ကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်း၊ သင် မည်သို့ခံစားနေရသည်၊ သင့်အသက်အရွယ်၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ကြွက်သားအရွယ်အစား၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ နှင့် သွေးစစ်ဆေးမှုအဖြေများ ကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေခံကိုမူတည်၍ အကြံဉာဏ်ကိုပေးပါသည်။ ကနဦး၌ ပြောင်းလဲချက်များမှာ အနည်းအကျဉ်းသာဟု သင်တွေ့ကောင်း တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဆိုးဝါးလာသည့်အလျောက် ပိုမိုကြီးမားသည့် ပြောင်းလဲချက်များ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

အာဟာရပေဒ ပညာရှင်နှင့် ရက်ချိန်းမှ သင်အများဆုံးရရန် လုပ်နိုင်သည့် အရာများမှာ -

- ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သင်စားသည့်အစားအစာကို ရေးသားထားပြီး သင့်ရက်ချိန်းသို့ ယူဆောင်လာပါ။
- သင့် ဆေးဝါးစာရင်းကို ယူဆောင်လာပါ။
- အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်က သင့်အတွက် ချက်ပြုတ်ပေးရလျှင် — ထိုလူကို သင်နှင့်အတူ ရက်ချိန်းသို့ ခေါ်လာပါ။
- သင် ဘာလုပ်ရန်လိုကြောင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့်လုပ်ရကြောင်း မေးခွန်းများကို မေးပါ။
- သင့်ကိုယ်တိုင် တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာရန် ပုံမှန် နောက်ဆက်တွဲ ရက်ချိန်းများကို စီစဉ်ပါ။



## ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် စားသောက်မှုတစ်ခု၏ အရေးကြီးသည့် ပါဝင်ပစ္စည်းများ

### အင်အား

သင့် မော်တော်ကားသည် ဓါတ်ဆီ လိုအပ်သကဲ့သို့ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် အင်အား လိုအပ်ပါသည်။ သင့်အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာ သာယာဝပြောရေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန် အပါအဝင်တို့အတွက် မှန်ကန်သော အင်အား ပမာဏ (ကိုလိုရီးလ် သို့မဟုတ် ကယ်လိုရီ) ရရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အဆီသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အဓိက အင်အား အရင်းခံများ ဖြစ်ပါသည် -

- အကယ်၍ သင့်စားသောက်မှုတွင် ပရိုတင်းကို ကန့်သတ်ထားလျှင် သင့်အင်အားလိုအပ်ချက်ကို အဆီနှင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပိုမိုစားသုံးခြင်းဖြင့် ဖြည့်တင်းနိုင်ကောင်း ဖြည့်တင်းနိုင်ပါသည်။
- ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို ပေါင်မုန့်၊ စီရီရယ်၊ ထမင်း၊ ပါစတာ၊ ခေါက်ဆွဲနှင့် ဂျုံ စပါးများ တို့ထံမှ ရပါသည်။
- သံလွင်ဆီ၊ ကန်လာဆီ နှင့် နေကြာဆီ တို့တွင်ပါရှိသည့် ပိုလီအမ်ဆက်ကျူရိတ်တစ် နှင့်/သို့မဟုတ် မိုနိုအမ်ဆက်ကျူရိတ်တစ် အဆီကဲ့သို့သော "ကောင်းကျိုးပေး အဆီ" ကိုရွေးပါ။

### ပရိုတင်း

သင့်အလုံးစုံကျန်းမာရေးအတွက် မှန်ကန်သော ပရိုတင်းခါတ် မဟာဏ ရရှိနေရန်သည် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာသည် အောက်ပါတို့အတွက် ပရိုတင်းခါတ်ကို လိုအပ်သည် -

- ကြွက်သားများ ဖွဲ့စည်းရန်
- အသားရှင်များကို ပြုပြင်ပေးရန်
- ရောဂါကူးစက်မှုကို တိုက်ဖျက်ပေးရန် တို့ဖြစ်သည်။

သို့သော်လည်း အကယ်၍ သင့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိလျှင် အညစ်အကြေး ဖြစ်လာမှုကိုလျော့ချရန်အတွက် ပရိုတင်းများပါရှိသည့် သင် စားသုံးမည့် အစားအစာ မဟာဏကို ထိန်းချုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်ကျောက်ကပ်ဆေးကြောနေသည့်အခါ ပရိုတင်းလိုအပ်ချက် များကိုလည်း ပြောင်းလဲမည်ဖြစ်သည်။ သင့် အာဟာရဗေဒ ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးသင့်သည်။

ပရိုတင်းသည် အောက်ပါအစားအစာများတွင် ပါရှိသည် -

- ကြက်ဥ၊ ငါး၊ အသား၊ ကြက်သား အပါအဝင်ဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်အိမ်အသားများ
- ဒိန်ခဲ၊ နို့ နှင့် ဒိန်ချဉ် ကဲ့သို့သော နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
- သစ်စေ့များ၊ မြေပဲထောပတ်၊ ပဲနီလေး၊ ဖုတ်ထားသည့်ပဲများ၊ ပဲစုံစုပ်ပြုတ်၊ ပဲစုံ အသုပ် ကဲ့သို့သော သစ်ပင်ထွက်အစားအစာများ၊ ဆင်ခေါင်းပဲတွင်လည်း ပရိုတင်းခါတ် ပါရှိပါသည်။ သို့သော် ပိုတက်စီယမ်နှင့် ဖော့စဖော်ရပ်စ် ပါရှိခြင်းကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ မသင့်တော်ပါ။



### ဖော့စဖိတ်

ကျောက်ကပ်ရောဂါ၏ အဆင့်အားလုံးတွင် ဖော့စဖိတ်စားသုံးမှု ကိုထိန်းထားရန်အရေးကြီးပါသည်။ ကိစ္စအများအပြားတွင် ပရိုတင်း လျော့ချခြင်းတွင် ဖော့စဖိတ်စားသုံးမှုကိုလည်း လျော့ချရလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖော့စဖိတ် စုတ်ယူပစ္စည်း (Phosphate binder) ဆေးဝါးများကိုလည်း သွေးကြောအတွင်းရောက်ရှိမည့် ဖော့စဖိတ် မဟာဏကို လျော့ချရန်အတွက် လိုအပ်ပါသည်။

ဖော့စဖိတ် စုတ်ယူပစ္စည်းများ (Phosphate binders) သည် သင့်အမကြီးတွင် အစာတွင်ပါသည့် ဖော့စဖိတ်ကို စုတ်ယူကပ်တွဲပြီး နောက်ဆုံး၌ ဖော့စဖိတ်အချို့ကို သင့်အူလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် မစင်နှင့်တကွ ဖယ်ရှားလိုက်သည်။ ဤအကြောင်းရင်းကြောင့် အစာစား သည့်အခါ ဖော့စဖိတ်စုတ်ယူပစ္စည်း (Phosphate binders) ကိုသောက်ထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အစားအစာ အစီအစဉ် နှင့်တကွ ဖော့စဖိတ် စုတ်ယူပစ္စည်းများ (Phosphate binders) ကိုအကောင်းဆုံး မည်သို့သောက်ရမည့်အကြောင်း အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် တစ်ဦးက ကူညီလမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

### ဆိုဒီယမ်/ဆား

ဆိုဒီယမ်သည် ဓာတ်သတ္တု တစ်ခုဖြစ်ပြီး သဘာဝအားဖြင့် အစားအစာများတွင် ပါရှိပါသည်။ ၎င်းကို အိတ်သွပ်ပြီး စီမံထားသည့် အစားအစာများ တွင်လည်း အသုံးများစွာဖြင့် ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာက သိုလှောင်ထားသည့်အရည်မဟာဏကို သက်ရောက်စေ သည်။

များပြားသော ဆိုဒီယမ် နှင့် အရည် သည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည် -

- သွေးပေါင်ချိန် တိုးခြင်း
- လက်ကောက်ဝတ်၊ ခြေ၊ လက် တို့အားရောင်ခြင်း နှင့် မျက်စိများအောက်တွင် ပွဖောင်းခြင်း
- အသက်ရှူ မဝခြင်း
- ဆီးတွင် တိုးမြင့်များပြားသည့် ပရိုတင်း ရှိခြင်း

ဆိုဒီယမ် များစားသုံးခြင်းသည် သင် ရေဝတ်အောင်လည်း လုပ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ဆီးထွက်နှုန်း နှေးကွေးလာသည့်အခါ ပိုမို၍ အရေးကြီး လာနိုင်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း စတင်ပြီးနောက်ပိုင်းတွင် ဖြစ်သည်။

ပုံစံတကျအားဖြင့် ဆိုဒီယမ် အမြောက်အမြား ပါဝင်သော အစားအစာများမှာ-

- စီစင်အေလ် (season-all) သံပုရာ ငြုတ်ကောင်း (lemon pepper) ကြက်သွန်ဖြူ ဆား (garlic salt) အပါအဝင်ဖြစ်သော အသား အရသာရှိအောင် စီမံနယ်သည့်အရာများ
- ပဲငံပြာရည်၊ ငါး၊ ပဲပုတ် နှင့် တာရီရာကို ကဲ့သို့သော စားမြိန်ရည်များ
- စည်သွပ်အစားအစာများနှင့် ရေခဲထားသည့်အစားအစာများ
- ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ဝက်ဆားနယ်ခြောက်၊ အသားသွပ်အူချောင်း၊ အထူးစီမံအစားအစာများနှင့် အအေးဖြတ်ညှပ်စားရသည့် အသားများ ကဲ့သို့သော စီမံပြုပြင်ထားသည့် အသားများ
- အားလူးကျော် နှင့် ငါးမုန့်ကျော် ကဲ့သို့ အဆာပြေအစားအစာများ
- ကြက်စွပ်ပြုတ်အရည်နှင့် ရောနှောထားသည့် အိတ်သွပ်စွပ်ပြုတ်ရည်များ
- ချက်ချင်း ဝယ်ယူစားနိုင်သည့် အစားအစာများ (Take-away foods)
- အချို့တွင် ဆိုဒီယမ် အစား ပိုတက်စီယမ် ပါရှိခြင်းကြောင့်အစားထိုးသုံးသည့် ဆားများကို သတိပြုပါ။

### ပိုတက်စီယမ်

အစားအစာ အားလုံးတွင် အနည်းနှင့်အများ ပိုတက်စီယမ် အချို့ပါရှိပါသည်။ အသီးအနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း ကဲ့သို့ သော ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် အစားအစာ အမြောက်အမြားတွင် ပိုတက်စီယမ် များများ ပါဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ကျောက်ကပ် ရောဂါ ရှိလျှင် ဤအစားအစာများ စားသုံးခြင်းကို များသောအားဖြင့် ထိန်းချုပ်ရန် လိုပါသည်။ သစ်သီးအချို့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အချို့ကို ရှောင်ရှား ရမည်ဟု ဆိုလိုကောင်း ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ အခြားအရာများကို အနည်းငယ်သာ စားသုံးရန်နှင့် ၎င်းတို့ကို မကြာခဏမဟုတ်ဘဲ စားရန်သည် လုံလောက်နိုင်ပါသည်။ အလုံးစုံ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး အနည်းအကျဉ်း ပိုတက်စီယမ် ပါရှိသည့် အစားအစာအစီအစဉ် တစ်ခုကို ထိန်းထားရန်အတွက် အစားအစာ အုပ်စုအားလုံးမှ အစားအစာများ ပါဝင်ရန် မည်ကဲ့သို့အကောင်းဆုံး လုပ်မည့်အကြောင်း အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် ထံမှအကြံဉာဏ် ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ကိုခံယူနေသည့်အခါ သင် စားသုံးသင့်သည့် ပိုတက်စီယမ် ပမာဏသည် သင်ရွေးချယ်သည့် ကျောက်ကပ် ဆေးကြောခြင်း အမျိုးအစားပေါ် မူတည်ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင်သည် haemodialysis ကိုခံယူနေလျှင် သင့် ပိုတက်စီယမ် စားသုံးမှုကို ကန့်သတ်ရန် ပို၍ အမြစ်များပါသည်။ အမှန်တော့ အကယ်၍ သင်သည် Peritoneal dialysis ကိုခံယူနေလျှင် သင့် ပိုတက်စီယမ် စားသုံးမှု ကို တိုးမြှင့်ကောင်း တိုးမြှင့်ရနိုင်ပါသည်။ အချို့လူများသည် မိမိတို့၏ သွေးထဲရှိ ပိုတက်စီယမ် ပမာဏကို ထိန်းချုပ်ရန်အတွက် ဆေးဝါးကိုလည်း သောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အရည်

သောက်နိုင်သည့် အရည် ပမာဏသည် ကျောက်ကပ်ရောဂါ အဆင့်အမျိုးမျိုး အလျောက် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။ အချို့လူများသည် အရည်အမြောက်အမြား သောက်ရန်လိုအပ်သော်လည်း အချို့မှာ အရည်သောက်သုံးမှုကို ကန့်သတ်ရန် လိုကောင်း လိုနိုင်ပါသည်။ သင့်အားသောက်ခိုင်းမည့် အရည်ပမာဏသည် သင့် ဆီးထွက်မှုပမာဏ၊ အရည်တိုးပွားလာမှု နှင့် သွေးပေါင်ချိန် ပေါ်တွင်မူတည်ပါလိမ့်မည်။ သင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ကြာကြာခံယူသည့်အလျောက် သာမန်အားဖြင့် ဆီးထွက်မှု လျော့ကျလာပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လာသည့် အခါ အရည်သောက်သုံးမှုကို ပြန်လည်ကန့်သတ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်သောက်သုံးရန်ခွင့်ပြုသည့် အရည်ပမာဏတွင် အရည် အမြစ် တည်ရှိသည့် အစားအစာကို ထည့်တွက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

အရည်များမှာ-

- ရေ နှင့် ရေခဲချောင်းများ
- လတ္တီဆိုင်၊ ကော်ဖီ၊ ဖျော်ရည်၊ အချိုရည်များ၊ နို့ နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
- ဟင်းအနှစ်၊ စားမြိန်ရည် နှင့် စွပ်ပြုတ်
- ရေခဲမုန့်၊ ကျောက်ကျော၊ ကြက်ဥပေါင်း နှင့် ဒိန်ချဉ် တို့ဖြစ်ပါသည်။

### ကျန်းမာ သန်စွမ်းသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်ဖြင့် ဆက်လက်နေခြင်း

ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့် ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို စီမံရန် ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။ ကျောက်ကပ် ရောဂါ ရှိသောအချို့လူများသည် စားချင်စိတ် မရှိကြပါ သို့မဟုတ် ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် နေရန် လုံလောက်သောအစားအစာကို စားရန် အခက်အခဲ ရှိကြပါသည်။ အစားအစာ စားသုံးမှု အလုံအလောက် မဖြစ်သည့်အခါ အာဟာရ ချို့တဲ့မှု ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာသည် ၎င်းလို အပ်သည့် မှန်ကန်သော ဝိတာမင်၊ ဓါတ်သတ္တု နှင့် အခြားအာဟာရများ ၏ပမာဏကို မရပါ။ ဤကိစ္စသည် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ခံယူရန် နီးကပ်လာသည့် လူများအတွက် ပို၍ အမြစ်များပါသည်။ သို့သော် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း စတင်သည့်အခါတွင်လည်း ၎င်းသည် ဆက်လက်ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင် စားချင်စိတ်မရှိသည့်တိုင်အောင် သင့် အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် အကြံပြုသော စားသောက်ပုံစံအစီအစဉ်ကို သင်ကြိုးစားပြီး ထိန်းထားရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ စီစဉ်ထားခြင်းမရှိဘဲ၊ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန် လျော့သွားနေလျှင် သို့မဟုတ် သင့် စားသောက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှု တစ်ခုခု ရှိလျှင် သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် အားပြောဆိုပါ။

ကိုယ်အလေးချိန် တိုးလာခြင်းသည်လည်း ကြီးလေးသည့်ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍သင်သည် ရှိသင့်သည့်အလေးချိန် ထက်ပို၍လေးလျှင် ကျောက်ကပ်ဆေးကြောခြင်း ခံယူရန်အတွက် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ရှိသင့်သည့်အလေးချိန်ထက် ပို၍လေးခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် ကျောက်ကပ်အစားထိုးကုသရန်အတွက် မသင့်တော်ဟုလည်း အဓိပ္ပာယ် ရကောင်း ရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အလေးချိန်တိုးခြင်း သည် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်နေလျှင် သင့် အာဟာရဗေဒ ပညာရှင်သည် ကျောက်ကပ်နှင့် သင့်တော်သည့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချမည့် စားသောက်ပုံစံအစီအစဉ်ဖြင့် သင့်အားကူညီနိုင်ပါသည်။

ကျောက်ကပ်များ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဤခေါင်းစဉ် အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ ကျောက်ကပ် ကျန်းမာရေး ဩစတြေးလျ (Kidney Health Australia) ကို ဆက်သွယ်ပါ။ ကျောက်ကပ်အချက်အလက် လိုင်း ကိုဖုန်း 1800 4 543 639 (အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ခ) သို့မဟုတ် ဝက်ဘ်ဆိုက် [www.kidney.org.au](http://www.kidney.org.au) သို့သွားရောက်ပါ။

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် ဤခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေ နိဒါန်းအဖြစ်သာ ရည်ညွှန်းထားပြီး သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ် ပညာရှင်၏ အကြံဉာဏ် ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။ အချက်အလက်များသည် ဖတ်ရှုသူနှင့် သက်ဆိုင်မှုရှိပြီး ဩစတြေးလျ နိုင်ငံရှိ ပြည်နယ်တိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း သေချာအောင် အားလုံးကို ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါသည်။ လူတစ်ဦးစီ၏ ရောဂါခံစားမှုသည် တစ်ခုချင်းစီဖြစ်ပြီး ကုသမှုနှင့် စီမံ ထိန်းကွပ်မှုသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေများ၊ ကျန်းမာရေး အတတ် ပညာရှင် နှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက်နေထိုင်သည့် ပြည်နယ် တို့အပေါ် မူတည်၍ ခြားနားမှုများ ရှိသည် ဖြစ်ကြောင်း Kidney Health Australia က အသိ

အမှတ်ပြု သည်ကို မှတ်သားသင့်သည်။ ထပ်ဆင့် အချက်အလက်များကို သင်လိုအပ် ပါက သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်နှင့် အမြဲတမ်း ဆွေးနွေးပါ။

**2013 ဇူလိုင်လတွင် ပြန်လည်တည်မြဲခြင်း**

အကယ်၍သင်သည် နားမကြားသူ သို့မဟုတ် နားအကြားအာရုံ သို့မဟုတ် အပြောချို့ယွင်းသူ ဖြစ်လျှင်၊ အမျိုးသားတစ်ဆင့်ခေါ် ဝန်ဆောင်မှုကို ဖုန်း 1800 555 677 ဖြင့်ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် [www.relayservice.com.au](http://www.relayservice.com.au) ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစား အားလုံးအတွက် ဖုန်း 1800 454 363 ကိုဆက်ပါ။