



۴- کنترل عفونت ادراری

سوزش ادرار، تکرار ادرار، ادرار بدبو و تغییر در حجم ادرار، درد پهلو از علائم عفونت ادراری می باشد.

۵- کاهش مصرف پروتئین ها

گوشت قرمز، ماهی، پنیر و دیگر غذاهای پروتئینی را زیر نظر کارشناس تغذیه مصرف کنید.



۶- ترک مصرف سیگار

سیگار کشیدن باعث پیش رفت عوارض کلیوی دیابت می شود.



۷- داشتن فعالیت منظم ورزشی

انجام فعالیت ورزشی منظم و مداوم به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، حداقل سه بار در هفته



فعالیت‌های بدنی و ورزش روزانه آثار مفید زیادی دارند که شامل:

- ✓ کمک به کنترل فشارخون
- ✓ کاهش قندخون
- ✓ کاهش چربی خون
- ✓ کمک به بهبود وضعیت روحی

تشخیص عارضه کلیوی دیابت:

در بیماران دیابتی نوع ۱ پنج سال بعد از تشخیص دیابت، آزمایش ادرار جهت تعیین وجود پروتئین داده می شود و بعدها در فواصل زمانی معین تکرار می شود. اما در بیماران دیابتی نوع ۲ ، این آزمایش از بدو تشخیص بیماری انجام می شود.

علائم و نشانه های نفروپاتی دیابتی:

- افزایش وزن همراه با تورم قوزک پا یا تورم دور پلک
- تکرر ادرار - افزایش فشارخون - افزایش کراتینین خون - گرفتگی عضلانی (بخصوص در ساق پا) - خستگی
- مفرط - خارش - کم خونی و دفع پروتئین از ادرار .

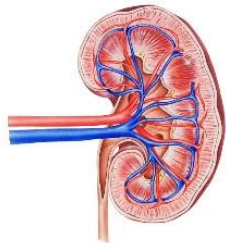
نارسایی پیشرفته کلیه در بیماران دیابتی چیست؟

نارسایی پیشرفته کلیه زمانی اتفاق می افتد که کلیه های شما دیگر قادر نباشد به حفظ سلامتی شما کمک کنند و دیالیز یا پیوند موردنیاز باشد. این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که فقط ۱۰% از کلیه شما کار می کند. افراد دیابتی با کنترل قندخون و فشارخون خود می توانند از بروز این عارضه جلوگیری نمایند.



عنوان آموزش

آنچه که باید در مورد عوامل ایجاد کننده نفروپاتی دیابتی (درگیری کلیه ها در دیابت) بدانیم!



تهیه و تنظیم : خانم ندا عیسائی
(کارشناس دیابت)

تایید کننده : خانم دکتر سمانه هاشمی

(فوق تخصص نفرولوژی)

تاریخ تهیه : ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰/۱۲/۱۴

منبع : سایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
<http://behdasht.gov.ir>

کلیه:

کلیه ها دو عضو لوبیائی هستند که در ناحیه پهلوها قرار دارند.



عملکرد کلیه:

- ✓ کنترل مواد معدنی موجود در بدن
- ✓ دفع سموم و مواد زاید از خون
- ✓ کمک به تنظیم فشار خون
- ✓ کمک به خون سازی

چگونه دیابت منجر به بروز مشکلات کلیوی می شود؟



در داخل کلیه ها رگهای خونی کوچکی وجود دارند که حاوی سوراخ های ریزی هستند هنگام عبور خون از داخل این رگها مواد زائد خون از طریق سوراخ های موجود در دیواره رگ وارد لوله های کلیوی و پس از طی مراحل ادرار تشکیل می شود و از طریق مثانه از بدن دفع می شوند.

در دیابت، عروق خونی کوچک آسیب می بینند. وقتی عروق خونی کلیه ها آسیب می بینند کلیه های شما نمی توانند خونتان را به خوبی تصفیه کنند، در نتیجه بیشتر از آنچه که باید، آب و نمک در بدنتان جمع می شود و باعث افزایش وزن و تورم فوزک پا می شود و ممکن است پروتئین در ادرارتان ظاهر شود. دیابت همچنین ممکن است به سیستم عصبی بدنتان آسیب برساند. این امر می تواند باعث اشکال در تخلیه مثانه بشود. فشار حاصل از پر بودن مثانه می تواند به کلیه ها پس زده و به آنها آسیب برساند. همچنین اگر ادرار به مدت طولانی در مثانه بماند می تواند باعث ایجاد عفونت بشود، چون باکتریها در ادراری که حاوی مقدار زیادی قند است به سرعت رشد می کنند.

با تشخیص زود هنگام درگیری کلیه ها، می توان با درمان ها مختلف از بدتر شدن آن جلوگیری کرد.

اولین مرحله اختلال کلیوی دیابت، دفع نوعی پروتئین در ادرار به نام آلبومین است. ابتدا مقدا آن کم است و اگر زود تشخیص داده شود با درمان های مختلف می توان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد ولی اگر زود تشخیص داده نشود مقدار دفع پروتئین در ادرار افزایش پیدا می کند و به دنبال آن کلیه ها نارسا شده و عملکرد خود را از دست می دهند.

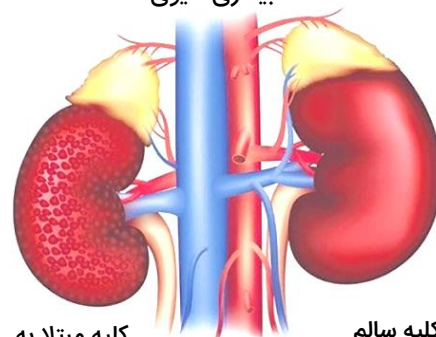
چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به نروپاتی دیابتی هستند؟

کسانی که کنترل خوبی بر روی قند و فشارخون خود ندارند. کسانی که سیگار می کشند. افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ بیشتر از نوع ۲ مستعد ابتلا به نروپاتی دیابتی هستند.

هر چه تعداد سالهای ابتلا به دیابت بیشتر باشد احتمال نروپاتی دیابتی نیز بیشتر است. وجود عارضه چشمی دیابت، احتمال ابتلا به عارضه کلیوی را افزایش می دهد. به طوری که اکثریت افرادی که رتینوپاتی دارند به طور همزمان دچار نروپاتی هم هستند.

نروپاتی دیابتی

بیماری کلیوی



کلیه مبتلا به نروپاتی دیابتی

کلیه سالم

چگونه از ایجاد یا پیش رفت بیماری کلیه پیشگیری کنیم؟
۱-کنترل قندخون



رمز اصلی پیشگیری از بیماری کلیوی در دیابت ، کنترل قند خون و فشار خون است. نگه داشتن قند خون در محدوده طبیعی مهمترین نکته در پیشگیری یا به تاخیر انداختن بروز عوارض کلیوی است. قند خون ناشتا کمتر از ۱۲۰mg و قند ۲ ساعت پس از صبحانه کمتر از ۱۶۰mg همچنین شاخص HbA1c که وضعیت قند خون شما را در سه ماه گذشته نشان می دهد باید کمتر از ۷% باشد.

۲-کنترل فشارخون



طبق آخرین دستور العمل های پزشکی، فشار خون مطلوب یک فرد دیابتی کمتر از ۱۳۰/۸۰ می باشد. اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید با رعایت نکات زیر می توانید آن را به حد طبیعی برسانید.

استفاده از مقادیر کم نمک در هنگام طبخ غذا
حذف نمک سفره

پرهیز از مصرف غذاهای شور نظیر چیپس و ترشی و...
مصرف غذاهای فیبردار



با مصرف منظم داروهای کاهنده فشارخون و کاهش مصرف نمک و کاهش وزن می توانید فشارخون خود را در حد مطلوب نگه دارید.