

دیابت و بیماری های کلیوی

مشکل کلیوی افراد دیابتی بیشتر به دلیل اختلال در کارکرد گلومرولها که در واقع محل تصفیه خون هستند ایجاد می گردد. در مراحل ابتدایی بیماری، پروتئین در ادرار ظاهر می شود که با تشخیص زودرس در این مرحله می توان از بدتر شدن بیمار جلوگیری کرد. در مرحله بعدی کلیه ها توان دفع مواد زائد (مانند کراتینین و اوره) از خون را از دست می دهند.

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، نشانه های گرفتاری کلیه ۱۵ تا ۲۰ سال بعد مشاهده می شود. شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولاً در مدت ۱۰ سال بروز می کند.

باید به خاطر داشته باشید که فشار خون بالا عامل اصلی در پیدایش بیماری های کلیوی در مبتلایان به دیابت است.

همچنین سابقه خانوادگی فشار خون بالا در فرد دیابتی احتمال ابتلا به بیماری های کلیوی را زیادتر می کند.

فشار خون بالا معمولاً به فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه گفته می شود. در این رابطه اگر فرد مبتلا به فشار خون بالا داروهای ضد فشار خون را طبق نظر پزشک معالج به طور مرتب مصرف کند، می تواند از ایجاد یا پیشرفت بیماری های کلیوی جلوگیری نماید. همچنین رعایت رژیم غذایی با پروتئین کم در دیابتی های مبتلا به مشکلات کلیوی مفید

است.

برای حفظ کلیه هایتان مراقب قند خون و فشار خون خود باشید.

بنابراین مشکلات کلیوی در دیابت نیز مانند دیگر عوارض مزمن آن، قابل پیشگیری یا حداقل با تأخیر انداختن است.

مهمترین نکته برای پیشگیری از پیدایش عوارض دیابت این است که قندخون را در محدوده طبیعی (۷۰ - ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر) نگه دارید و نکات زیر را همواره به خاطر بسپارید:

اگر هریک از علامت های زیر که نشانه عفونت کلیه یا مثانه هستند در شما بروز کرد، به پزشک خود اطلاع دهید:

- کمردرد

- سوزش ادرار

- تکرر ادرار

- ناتوانی در دفع ادرار علی رغم وجود احساس مربوطه

- ادرار کدر یا خونی

فشار خون خود را مرتب کنترل کنید و در صورت بالا بودن آن به پزشک مراجعه نمایید.

اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید:

- نمک کم مصرف کنید.
- موقع طبخ غذا نمک اضافه نکنید.
- از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سیب زمینی ترشی و.. پرهیز کنید.
- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید.
- مصرف گوشت قرمز، ماهی، پنیر و دیگر غذاهای پروتئینی را محدود سازید.
- غلظت قندخون را مرتب کنترل کنید.
- سیگار نکشید. به خاطر داشته باشید که کشیدن سیگار باعث تشدید مشکلات کلیوی خواهد شد.
- در صورت امکان هموگلوبین قنددار شده (HbA1C) خود را اندازه گیری کنید. این آزمایش وضعیت کنترل قندخونتان را در ۱ تا ۳ ماه گذشته نشان می دهد.
- با برنامه غذایی صحیح، ورزش مداوم و مصرف منظم داروهای تجویز شده، به کنترل قندخون خود کمک کنید.
- سالانه برای بررسی کارکرد کلیه هایتان به پزشک مراجعه کنید.
- اعضای گروه دیابت می توانند در کاهش خطر آسیب کلیه ها به شما کمک کنند.