

دیابت چیست ؟

دیابت نوعی بیماری است که به علت ناتوانی بدن برای تولید یا مصرف قند ایجاد می شود . انسولین ماده ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید می گردد و باعث می شود قند یا به عبارتی مهمترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد .

تفاوت دیابت نوع ۱ و ۲ چیست ؟

در افراد مبتلا به دیابت نوع یک (یا وابسته به انسولین) ، انسولین یا اصلاً تولید نمی شود و یا به مقدار ناچیز تولید می شود . بدن نمی تواند از قند حاصل از مصرف غذاها استفاده نماید و کاهش وزن شدید پدید می آید . در این حالت بدن به تزریق انسولین نیاز دارد . در دیابت نوع ۲ سلولهای بدن پاسخ دهی مناسب به انسولین موجود در خون ندارند و به تدریج تولید انسولین توسط سلولهای بتا نیز کاهش می یابد . بنابراین افراد دیابتی نوع ۱ به مصرف قرص های خوراکی پایین آورنده قندخون یا تزریق انسولین نیاز دارند .

مراقبت از کلیه ها در مبتلایان به دیابت :

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 دردیابت نیز مانند دیگر عوارض مزمن آن، قابل پیشگیری یا حداقل با تأخیر انداختن است. مهمترین نکته برای پیشگیری از پیدایش عوارض دیابت نگهداشتن قندخون در محدوده طبیعی (۱۱۰-۷۰ میلی گرم در دسی لیتر) است .





بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اثر دیابت در کلیه ها



تاریخ تدوین: بهار ۹۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

«تهیه و تنظیم: واحد آموزش»

Code : FH-Pam:9-91

♦ 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.

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

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

♦ تکرار 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.