

دیابت چیست و انواع آن کدام است؟

دیابت یا بیماری قند به علت ناتوانی بدن در تولید یا مصرف انسولین پدید می‌آید. انسولین ماده‌ای است که در بدن توسط لوزالمعده تولید می‌شود و باعث می‌گردد قند یا به عبارتی مهم‌ترین منبع انرژی بدن مورد استفاده قرار گیرد.

هر ساله تعداد زیادی از افراد جامعه به نارسایی کلیه مبتلا می‌شوند که درصد قابل توجهی از آنها را مبتلایان به دیابت تشکیل می‌دهند.

پژوه‌های بیماری‌ها مختص



مشکل کلیوی افراد دیابتی بیشتر به دلیل اختلال در کارکرد گلومرولها که در واقع محل تصفیه خون هستند ایجاد می‌گردد. در مراحل ابتدایی بیماری، پروتئین در ادرار ظاهر می‌شود که با تشخیص زودرس در این مرحله می‌توان از بدتر شدن بیماری جلوگیری کرد.

در مرحله بعدی کلیه‌ها توان دفع مواد زائد (مانند کراتینین و اوره) از خون را از دست می‌دهند.

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، نشانه‌های گرفتاری کلیه ۱۵ تا ۲۰ سال بعد مشاهده می‌شود. شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولاً در مدت ۱۰ سال بروز می‌کند.



باید به خاطر داشته باشید که فشارخون بالا عامل اصلی در پیدایش بیماریهای کلیوی در مبتلایان به دیابت است.

همچنین سابقه خانوادگی فشارخون بالا در فرد دیابتی احتمال ابتلا به بیماریهای کلیوی را زیادتر می‌کند.

فشارخون بالا معمولاً به فشارخون بالاتر از ۱۳۰ میلی‌متر جیوه گفته می‌شود. در این رابطه اگر فرد مبتلا به فشارخون بالا داروهای ضد فشارخون را طبق نظر پزشک معالج به طور مرتب مصرف کند، می‌تواند از ایجاد یا پیشرفت بیماریهای کلیوی جلوگیری نماید.

همچنین رعایت یکرژیم غذایی با پروتئین کم در دیابتی‌های مبتلا به مشکلات کلیوی مفید است.

برای حفظ کلیه‌هایتان مراقب قندخون و فشارخون خود باشید.



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

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

در هر یک از علامتهای 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 علی‌رغم وجود احساس مربوطه
- ادرار کدر یا خونی



فشارخون خود را مرتب کنترل کنید و در صورت بالا بودن آن به پزشک مراجعه نمایید.
اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید:

- نمک کم مصرف کنید.
- موقع طبخ غذا نمک اضافه نکنید.
- از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سیب‌زمینی 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 خود 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 (HbA_{1c}) خود را اندازه گیری کنید. این آزمایش وضعیت کنترل قندخونتان را در ۱ تا ۳ ماه گذشته نشان می‌دهد.
- با برنامه غذایی صحیح، ورزش مداوم و مصرف منظم داروهای تجویز شده، به کنترل قندخون خود کمک کنید.
- سالانه برای بررسی کارکرد کلیه‌هایتان به پزشک مراجعه کنید.
- اعضای گروه دیابت می‌توانند در کاهش خطر آسیب کلیه‌ها به شما کمک کنند.

مراقبت از کلیه‌ها در مبتلایان به دیابت



بنیاد امور بیماری‌های خاص

شماره حساب ۳۴۳۴
بانک ملی ایران شعبه استان
برای واریز کمک‌های مردمی
بنیاد امور بیمارهای خاص



بنیاد امور بیماری‌های خاص

مرکز تحقیقات قلب و سوابق بیماری‌ها، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

اداره کل مبارزه و پیشگیری از بیماری‌ها معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی