

چگونه از اختلال کار کلیه در مبتلایان به دیابت پیشگیری کنیم؟

مواد زائد بدن از طریق رگهای خونی کلیه بصورت ادرار از بدن خارج میشوند.

رگهای خونی مثل یک صافی برای بدن عمل می‌کنند قند خون بالا و دیابت می‌تواند این صافی را تخریب کند.

اولین مرحله مشکل کلیوی در مبتلایان به دیابت دفع آلبومین و ادرار می‌باشد، که ابتدا مقدار آن کم است و اگر زود تشخیص داده شود با مراقبت

می‌توان از بدتر شدن آن جلوگیری کرد ولی اگر تشخیص داده نشود میزان دفع پروتئین در ادرار افزایش پیدا می‌کند و به دنبال آن کلیه‌ها نارسا شده و عملکرد خود را از دست می‌دهند.

و کلیه‌ها دیگر توان دفع مواد زائد بدن (مثل کراتینین و اوره) را ندارند و این مواد در داخل بدن جمع می‌شوند و برای خروج آنها باید بیمار دیالیز شود و یا پیوند کلیه دریافت نماید.

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، اولین نشانه‌های گرفتاری کلیه ۱۰ - ۵ سال بعد از شروع بیماری مشاهده می‌شوند ولی در بیماران دیابتی نوع ۲، بعلاوه معلوم نبودن زمان شروع بیماری، زمان بروز این واقعه هم قابل پیش بینی نبوده و ممکن است در ابتدای تشخیص بیماری نیز مشکل کلیوی وجود داشته باشد.

### چند عامل در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت بیماری کلیه موثر هستند:

۱ - کنترل قند خون: نگه‌داشتن قند خون در محدوده طبیعی مهمترین نکته در پیشگیری و یا به تأخیر انداختن عوارض کلیوی می‌باشد. قند خون ناشتای کمتر از ۱۳۰ و قند خون ۲ ساعت پس از غذای کمتر از ۱۸۰ قابل قبول است. همچنین از شاخصی به نام هموگلوبین A1c (که وضعیت قند خون در سه ماه گذشته را نشان می‌دهد) می‌توان استفاده کرد که مقدار آن (در اغلب بیماران) باید کمتر از ۷٪ باشد.

۲ - کنترل فشار خون: فشار خون بالا از عوامل بسیار مهم در ایجاد مشکلات کلیوی است. همچنین سابقه خانوادگی فشار خون بالا در فرد دیابتی احتمال ابتلا به بیماریهای کلیوی را زیاده‌تر می‌کند. فشار خون مطلوب برای یک بیمار دیابتی کمتر از ۱۳۰/۸۰ می‌باشد.

### اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید با رعایت نکات زیر می‌توانید آن را به حد طبیعی برسانید:

۱- مصرف بسیار کم نمک: استفاده از مقادیر کم نمک در هنگام طبخ غذا، پرهیز از مصرف غذاهای شور نظیر چیپس، ترشی و فست فود و ...

۲ - کاهش وزن: در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.

۳ - عفونت ادراری: توجه داشته باشید که شیوع عفونت ادراری در خانمها بیشتر از آقایان و در خانمهای دیابتی بیشتر از خانمهای غیردیابتی است. در ضمن بیماران دیابتی ممکن است علی‌رغم داشتن عفونت ادراری، علائم خاصی نداشته باشند بنابراین با مشاهده علائم زیر، برای تشخیص یا رد عفونت ادراری به پزشک مراجعه کنید:

سوزش ادرار، تکرر ادرار (نیاز مکرر به دفع ادرار)، ادرار کدر یا خونی رنگ، کمردرد

۴ - مصرف کم پروتئین: مصرف گوشت قرمز، مرغ، ماهی، پنیر و دیگر غذاهای پروتئینی را تحت نظر کارشناس تغذیه، محدود کنید.

۵ - مصرف سیگار و الکل را ترک کنید: سیگار کشیدن علاوه بر تأثیر روی فشار خون، سیر سایر عوارض بیماری دیابت را نیز سرعت می‌بخشد.

۶- از توصیه‌های بسیار ضروری و مهم: انجام تمرینات ورزشی منظم و مداوم بمدت ۲۰ دقیقه الی نیم ساعت در روز می‌باشد. فعالیت بدنی و ورزش روزانه به کنترل فشار خون، کاهش قند خون، کاهش چربی خون کمک میکند و در برطرف کردن احساس کسالت و بی‌حوصلگی شما بسیار موثر است.

۳- بررسی عملکرد کلیه در ابتدا و بصورت دوره ای:

در بیماران دیابتی نوع یک پنج سال بعد از تشخیص دیابت آزمایش ادرار ۲۴ساعته جهت تعیین وجود آلبومین در ادرار داده می‌شود و بعد ها در فواصل زمانی معینی تکرار می‌شود. اما در بیماران دیابتی نوع دو این آزمایشات از بدو تشخیص بیماری انجام می‌شوند

بیماران دیابتی برای جلوگیری از بروز آسیبهای جدی به کلیه باید افزون بر مصرف داروهای تجویزی، بیماری خود را کنترل کنند تا به عوارض دیابت دچار نشوند. از این رو تغذیه مناسب، تحرک کافی و ورزش روزانه، پرهیز از استرس و کنترل مرتب قند خون به آنان توصیه می‌شود.