

## دیابت یا بیماری قند چیست؟

در دیابت بدن قادر به ساخت انسولین (هورمونی است که میزان قند خون را تنظیم می کند) به میزان کافی یا استفاده از انسولین ساخته شده در بدن نیست.

میزان شیوع دیابت در جهان طی دو دهه اخیر به نحو چشمگیری رو به افزایش است و پیش بینی می شود تا حدود ۲۰ سال آینده بیشتر از ۳۶۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت شوند.

دیابت فرد را در معرض خطر سایر بیماریها مثل بیماریهای قلبی، سکته مغزی، نابینایی و بیماری کلیه قرار می دهد.

## درگیری کلیه ها در دیابت چگونه است؟

گلوومرولها که کلافه مویرگی داخل کلیه می باشند، حاوی سوراخهای ریزی هستند که بصورت صافی عمل می کنند و مواد زائد خون از طریق این سوراخهای ریز وارد لوله های کلیوی شده و ادرار را تشکیل می دهد.

دیابت باعث تخریب این صافی شده و بدلیل افزایش حجم خونی که از داخل رگ های کلیه می گذرد به مرور زمان این صافی وظیفه خود را به خوبی انجام نمی دهد و بعضی از پروتئینهای ادرار مانند آلبومین در ادرار دفع می شوند در نتیجه، در اولین مراحل آسیب کلیوی آلبومین در ادرار بیمار دفع می شود. در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع آن، بعد از مدتی بیمار دچار نارسایی کلیه می شود.

## علائم و نشانه های درگیری کلیوی چیست؟

درگیری کلیه در جریان دیابت عموماً علامت یا نشانه ای ایجاد نمی کند. بیماری کلیوی می تواند به آرامی شروع شده و پیش از اینکه فرد متوجه شود مشکلی دارد، بسیار شدید

شود. اولین نشانه ، وجود مقادیر کمی از پروتئین یا آلبومین در ادرار (میکروآلبومینوری) می باشد. هر چه مدت زمان ابتلا به دیابت در شما طولانی تر باشد، خطر بروز بیماری کلیوی بیشتر می شود.

## نشانه های بیماری کلیوی عبارتند از:

- ✓ پروتئین در ادرار (پروتئین اوری)
- ✓ فشار خون بالا (بیش از ۱۳۰/۸۵ میلیمتر جیوه)
- ✓ افزایش وزن
- ✓ کاهش اشتها
- ✓ جمع شدن مایعات در بدن مانند ورم قوزک پا، انگشتان یا زیرچشمها
- ✓ کاهش نیاز به انسولین یا قرص های دیابت
- ✓ خستگی و ضعف
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ اشکال در تمرکز
- ✓ گاهی رنگ شدن پوست
- ✓ بی خوابی، همراه با خستگی روزانه

## فاکتورهای خطر برای ایجاد بیماری کلیه در زمینه

### دیابت چیست؟

- ✓ سابقه فAMILI و وجود مشکل کلیوی در زمینه دیابت
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ کنترل نامناسب قند خون
- ✓ مصرف سیگار
- ✓ چاقی
- ✓ سن بالا

## ✓ مشکلات بینایی یا عصبی در زمینه دیابت

### تشخیص بیماری کلیه چگونه است؟

با توجه به اینکه درگیری کلیه در دیابت بخصوص در سال های اول کاملاً بدون علامت و نشانه است بایستی هر فرد دیابتی به محض تشخیص بیماری دیابت به فکر کلیه خود باشد و حتماً غربالگری از نظر مشکل کلیه را انجام دهد.

### زمان مناسب غربالگری چه موقع است؟

در افراد با دیابت تیپ ۱ پس از گذشت ۵ سال از شروع دیابت و در افراد با دیابت تیپ ۲ به محض تشخیص دیابت، بایستی آزمایش ادرار از نظر بررسی وجود آلبومین در ادرار انجام شده و اگر مشکل کلیوی وجود داشت با پزشک متخصص در این زمینه مشورت شود. اگر مشکل کلیوی وجود نداشت بایستی این غربالگری سالیانه تکرار شود و همچنین آزمایشات خونی برای ارزیابی عملکرد کلیه باید به طور سالیانه انجام شود.

### سرانجام عوارض کلیوی دیابت چیست؟

مهمترین عارضه درگیری کلیه در زمینه دیابت پیشرفت آن به سمت نارسایی مزمن کلیه و نهایتاً نیاز به انجام دیالیز و پیوند کلیه است.

### پیشگیری و درمان:

درگیری کلیه ها به دنبال دیابت را بایستی در مراحل اولیه تشخیص داد چون فقط در این مرحله می توان درمان مؤثر آن را شروع کرد.

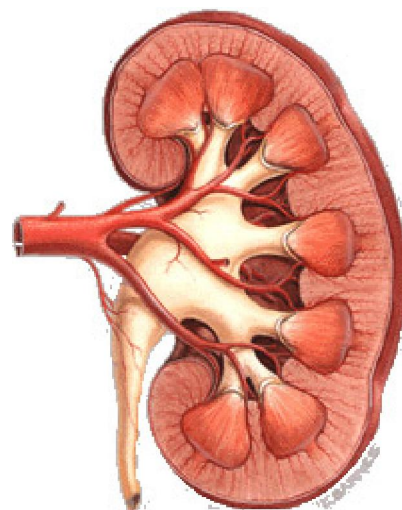
### توصیه هایی که برای پیشگیری می شود:

با حفاظت از کلیه‌ها، قلب خود را نجات دهید

**PROTECT YOUR KIDNEYS, SAVE YOUR HEART**



## کلیه و دیابت



شایعترین علت نارسائی پیشرفته کلیه

در دنیا بیماری دیابت می باشد.

تهیه و تنظیم:

دکتر افسون امامی نائینی

فوق تخصص بیماریهای کلیه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

[www.ikrc.mui.ac.ir](http://www.ikrc.mui.ac.ir)

کنترل مناسب و دقیق قند خون (بخصوص در مراحل اولیه دیابت بسیار مؤثر است)

کنترل مناسب فشار خون (در افرادی که دیابت دارند ولی هنوز پروتئین دفع نمی کنند فشار خون باید کمتر از  $130/80$  باشد و اگر دفع پروتئین داشته باشد بایستی کمتر از  $125/75$  میلیمتر جیوه باشد.

محدودیت مصرف پروتئین و نمک در رژیم غذایی  
عدم استفاده از سیگار  
کاهش وزن در افراد چاق

### درمان:

شامل همه موارد پیشگیری بعلاوه استفاده از داروهای خاص زیر نظر پزشک متخصص و نهایتاً در موارد پیشرفته بیماری انجام دیالیز و پیوند کلیه است.