

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 پیش‌بینی می‌شود تا حدود ۲۰ سال آینده بیشتر از ۳۶۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت شوند.

دیابت فرد را درمعرض خطر سایر بیماریها مثل بیماریهای قلبی، سکته مغزی، نابینایی و بیماری کلیه قرار می‌دهد.

در گیری کلیه ها در دیابت چگونه است؟

گلومرولها که کلافه مویرگی داخل کلیه می‌باشند، حاوی سوراخهای ریزی هستند که بصورت صافی عمل می‌کنند و مواد زائد خون از طریق این سوراخهای ریز وارد لوله‌های کلیوی شده و ادرار را تشکیل می‌دهد.

دیابت باعث تخریب این صافی شده و بدليل افزایش حجم خونی که از داخل رگ‌های کلیه می‌گذرد به مرور زمان این صافی وظیفه خود را به خوبی انجام نمی‌دهد و بعضی از پروتئینهای ادرار مانند آلبومین در ادرار دفع می‌شوند.

در نتیجه، در اولین مراحل آسیب کلیوی آلبومین در ادرار بیمار دفع می‌شود. در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع آن، بعد از مدتی بیمار دچار نارسایی کلیه می‌شود.

علائم و نشانه‌های در گیری کلیوی چیست؟

در گیری کلیه در جریان دیابت عموماً علامت یا نشانه‌ای ایجاد نمی‌کند. بیماری کلیوی می‌تواند 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 (میکروآلبومنوری) می‌باشد. هر چه مدت زمان ابتلا به دیابت در شما طولانی تر باشد، خطر بروز بیماری کلیوی بیشتر می‌شود.

نشانه‌های بیماری کلیوی عبارتند از:

- ✓ پروتئین در ادرار (پروتئین اوری)
- ✓ فشار خون بالا (پیش از $130/85$ میلیمتر جیوه)
- ✓ افزایش وزن
- ✓ کاهش اشتتها
- ✓ جمع شدن مایعات در بدن مانند ورم قوزک پا، انگشتان یا زیرچشمها
- ✓ کاهش نیاز به انسولین یا قرص‌های دیابت
- ✓ خستگی و ضعف
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ اشکال در تمرين
- ✓ کاهی رنگ شدن پوست
- ✓ بی خوابی، همراه با خستگی روزانه

فاکتورهای خطر برای ایجاد بیماری کلیه در زمینه دیابت چیست؟

- ✓ سابقه فامیلی 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 در گیری کلیه در دیابت بخصوص در سال‌های 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؟

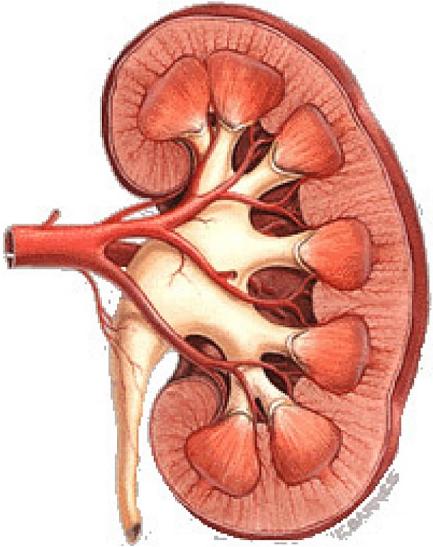
در افراد با دیابت تیپ ۱ پس از گذشت ۵ سال از شروع دیابت و در افراد با دیابت تیپ ۲ به محض تشخیص دیابت، بایستی آزمایش ادرار از نظر بررسی وجود آلبومین در ادرار انجام شده و اگر مشکل کلیوی وجود داشت با پزشک متخصص در این زمینه مشورت شود. اگر مشکل کلیوی وجود نداشت بایستی این غربالگری سالیانه تکرار شود و همچنین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

کلیه و دیابت



با حفاظت از کلیه‌ها، قلب خود را نجات دهید

PROTECT YOUR KIDNEYS, SAVE YOUR HEART



شايعترین علت نارسائی پیشرفتہ کلیہ
در دنیا بیماری دیابت می باشد.

تهییه و تنظیم:

دکتر افسون امامی نائینی

فوق تخصص بیماریهای کلیه

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

www.ikrc.mui.ac.ir

سرانجام عوارض کلیوی دیابت چیست؟

مهمنترین 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 هائی که برای پیشگیری می شود:

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.