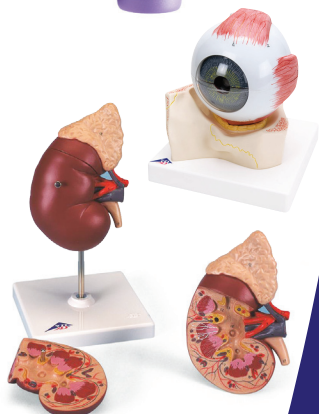




۴- در صورتی که کلیه‌های شما دچار مشکل شده باشد پزشک شما توصیه خواهد کرد از مواد پروتئینی خصوصاً پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت، پنیر و تخم مرغ کمتری استفاده کنید.

۵- آزمایش‌های منظم جهت بررسی عملکرد کلیه خود را زیر نظر پزشک معالج در زمان مناسب انجام دهید. عملکرد کلیه‌ها، با بررسی پروتئین ادرار (آلبومین) ارزیابی می‌شود.

👉 کراتینین شاخص دیگری است که وضعیت سلامت کلیه‌های شما را بررسی می‌کند.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۰۵۱۱-۷۶۵۰۴۰۰-۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

جهت کاهش آسیب‌های کلیوی به نکات زیر توجه نمایید

۱- قند خون خود را در محدوده‌ی طبیعی نگه دارید، زیرا قند خون بالا باعث آسیب به عروق کلیه می‌گردد.

۲- فشار خون خود را در محدوده‌ی طبیعی (کمتر از ۱۳۰/۸۰) نگه دارید.

درباره فشار خون مناسب خود از پزشک معالجتان سوال کنید. با حفظ فشار خون در محدوده‌ی طبیعی، می‌توانید از آسیب به کلیه، چشم، قلب و عروق خود جلوگیری کنید.

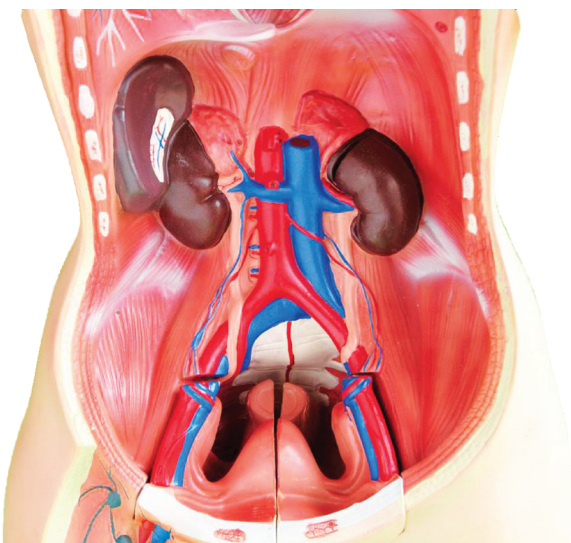


۳- در صورتی که مبتلا به فشار خون هستید باید رژیم غذایی مناسب کم‌نمک و کم‌چربی را رعایت نمایید.

دیابت و مراقبت از کلیه

قند خون بالا در طول زمان سبب می‌شود که کلیه‌ها دچار آسیب شوند، که ابتدا با ظهور پروتئین در ادرار مشخص می‌شود. در صورت تشخیص زود هنگام در این مرحله می‌توان با درمان مناسب سبب بهبود کارکرد کلیه شد ولی در صورت پیشرفت بیماری و عدم کنترل صحیح آن آسیب کلیه غیر قابل برگشت خواهد بود.

در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، نشانه‌های گرفتاری کلیه ۱۹-۲۰ سال بعد مشاهده می‌شود. شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولاً در مدت ۱۰ سال بروز پیدا می‌کند.



تشخیص بیماری باید معاینات سالانه چشم خود را شروع نمایند. برای معاینه چشم باید به متخصص چشم مراجعه کنید نه به بینایی‌سنج. در معاینه چشم، پزشک متخصص از قطره گشادکننده مردمک استفاده می‌کند تا بتواند عروق پشت چشم شما را معاینه کند.



پس از معاینه چشم، تاریخ معاینه بعدی را از پزشک خود سوال کنید. تاریخ معاینه بعدی معمولاً یک سال بعد خواهد بود مگر این‌که پزشک معالج شما طبق صلاحدید تاریخ دیگری را برای شما تعیین کند.

❶- سیگار نکشید.

❷ چنانچه قصد بارداری دارید حتماً با پزشک معالج خود درباره‌ی زمان معاینه چشم خود مشورت کنید.

❸ چنانچه باردار هستید باید در سه ماهه اول بارداری خود برای معاینه چشم به پزشک مراجعه نمایید.

دیابت شایع‌ترین بیماری غدد در جهان می‌باشد که با افزایش قند خون باعث آسیب به همه ارگان‌های بدن می‌گردد. یکی از عوارض مهم دیابت آسیب به چشم و کلیه می‌باشد و علت این آسیب حساس بودن عروق کلیه و چشم به افزایش قند خون می‌باشد. برای جلوگیری از آسیب‌های جدی به این دو عضو حساس نکاتی را ذکر نموده‌ایم.

دیابت و مراقبت از چشم

چشم در جریان افزایش قند خون دچار تغییرات غیرقابل بازگشتی می‌گردد. این آسیب‌ها می‌تواند با علائمی همچون تاری دید بروز نماید و یا این‌که بدون علامت باشد. برای جلوگیری از ایجاد این عارضه به نکات زیر توجه کنید:



❶- قند خون خود را در محدوده‌ی طبیعی نگه دارید.

❷- سالانه معاینه چشم را انجام دهید. بیماران مبتلا به دیابت تیپ ۲ از همان زمان تشخیص بیماری و بیماران مبتلا به تیپ ۱، ۵ سال بعد از