

بسمه تعالی

دیابت و غربالگری



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

۵- آزمایشهای منظم جهت بررسی عملکرد کلیه خود را زیر نظر پزشک معالج انجام دهید. عملکرد کلیه ها با بررسی پروتئین ادرار (آلبومین) اندازه گیری می شود.

✓ **کراتینین شاخص دیگری است که وضعیت کلیه های شما را بررسی می کند.**

دیابت یک بیماری پرهزینه است با تشخیص زودهنگام و

کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

دانشگاه علوم پزشکی گیلان- بیمارستان امینی لنگرود

وب سایت: www.amini-gums.ac.ir

جهت کاهش آسیب های کلیوی به نکات زیر توجه فرمایید:

۱- قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید زیرا قند خون بالا باعث آسیب به کلیه می شود.

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

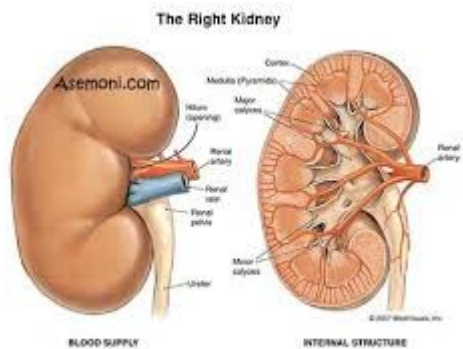


درباره فشار خون مناسب خود از پزشک معالجتان سوال کنید. با حفظ فشار خون در محدوده طبیعی می توانید از آسیب به کلیه؛ چشم و قلب و عروق خود جلوگیری کنید.

۳- در صورتی که مبتلا به فشار خون هستید باید رژیم غذایی کم نمک و کم چرب را رعایت نمایید.

دیابت و مراقبت از کلیه

قند خون بالا در طول زمان سبب می شود که کلیه ها دچار آسیب شوند. که ابتدا با ظهور پروتئین در ادرار مشخص می شود. با تشخیص زودهنگام در این مرحله می توان با درمان مناسب سبب بهبود کارکرد کلیه شد. ولی در صورت پیشرفت بیماری و عدم درمان صحیح آسیب کلیه غیرقابل برگشت خواهد بود. در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱ نشانه های آسیب به کلیه ۱۹-۲۰ سال بعد ظاهر می شود. شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است اما با سرعت بیشتر و معمولا در طول ۱۰ سال بروز پیدا می کند.



تشخیص بیماری باید معاینات سالانه چشم خود را شروع کنند. برای معاینه چشم باید به متخصص چشم مراجعه کنید نه بینایی سنج. در معاینه چشم پزشک متخصص از قطره گشاد کننده مردمک استفاده می کند تا بتواند عروق پشت چشم شما را معاینه کند



بعد از معاینه چشم تاریخ معاینه بعدی را از پزشک خود سوال کنید. تاریخ معاینه بعدی معمولا یکسال بعد خواهد بود. مگر اینکه پزشک معالج شما تاریخ دیگری برای شما تعیین کند.

چنانچه قصد بارداری دارید حتما با پزشک معالج خود در مورد زمان معاینه چشم خود مشورت کنید.
۳- سیگار نکشید.

دیابت شایعترین بیماری غدد در جهان می باشد که با افزایش قند خون باعث آسیب به همه ارگانهای بدن می شود. یکی از عوارض مهم دیابت آسیب به چشم و کلیه می باشد و علت این آسیب حساس بودن عروق کلیه و چشم نسبت به قند خون است. برای جلوگیری از آسیب های جدی به این دو عضو حساس نکاتی را ذکر نموده ایم.

دیابت و مراقبت از چشم



۱- قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

۲- سالانه معاینه چشم را انجام دهید.

بیماران مبتلا به تیپ ۲ از همان زمان تشخیص بیماری و بیماران مبتلا به تیپ ۱؛ ۵ سال بعد از