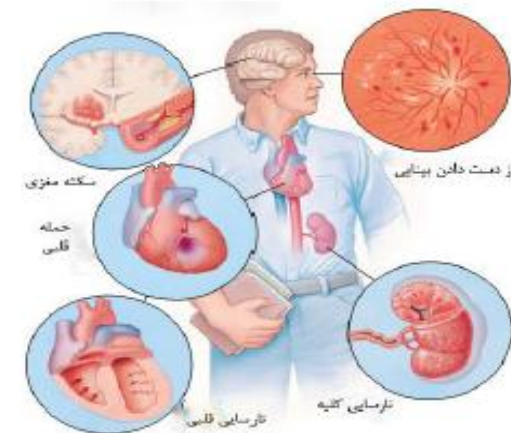


دیابت یا بیماری قند یک اختلال متابولیک در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود. بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد و در نهایت قند خون افزایش می‌یابد. قند خون بالا در دراز مدت می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن مانند قلب- رگهای خونی - کلیه‌ها - دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی آسیب برساند. دیابت شایع‌ترین علت نارسایی کلیه در دنیا و ایران است.



هر ساله تعداد زیادی از افراد جامعه به نارسایی کلیه مبتلا می‌شوند. درصد قابل توجهی از این بیماران که درمان‌های پرهزینه و

سختی همچون دیالیز و پیوند کلیه لازم دارند مبتلایان به دیابت هستند.

چگونه دیابت منجر به بروز مشکل کلیوی می‌شود؟

در داخل کلیه‌ها رگهای خونی کوچکی وجود دارند که حاوی سوراخ‌های کوچکی هستند. هنگام عبور خون از داخل این رگها مواد زائد خون از طریق سوراخ‌های موجود در دیواره رگ وارد لوله‌های کلیوی می‌شوند و پس از طی مراحل، ادرار را تشکیل می‌دهند.



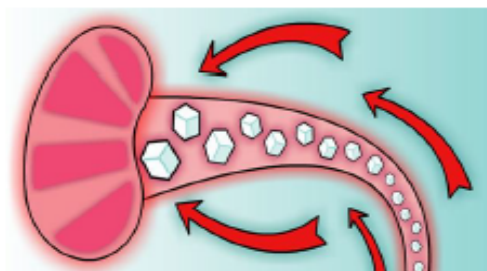
مواد مفید برای بدن مثل پروتئین‌ها و سلولهای خونی به دلیل اندازه بزرگشان از این سوراخ‌ها رد نمی‌شوند. این رگهای خونی مثل یک صافی برای بدن عمل می‌کنند. دیابت می‌تواند این دستگاه صافی را تخریب کند و بیمار نوعی پروتئین به نام آلبومین را از ادرار دفع کند.

چگونه از ایجاد یا پیشرفت بیماری کلیه پیش‌گیری کنیم؟

- ۱- کنترل قند خون: نگه داشتن قند خون در محدوده طبیعی. مهمترین نکته در پیش‌گیری و یا به تأخیر انداختن بروز عوارض کلیوی می‌باشد. قند خون ناشتای کمتر از ۱۲۰ و قند خون ۲ ساعت پس از غذا ای کمتر از ۱۶۰ مطلوب است.
- 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 زیادتر میکند. فشار خون مطلوب برای یک بیمار دیابتی کمتر ۱۳۰/۸۰ می‌باشد.
- ۳- کنترل وزن.
- ۴- کنترل عفونت ادراری با مشاهده علائم زیر، برای تشخیص یا رد عفونت ادراری به پزشک مراجعه کنید:
 - سوزش ادرار
 - تکرر ادرار
 - ادرار کدر یا خونی رنگ
 - کمردرد
- ۵- مصرف کم پروتئین: مصرف گوشت قرمز، ماهی، پنیر و دیگر غذاهای پروتئینی را تحت نظر کارشناس تغذیه، محدود کنید.
- ۶- ترک مصرف سیگار و الکل.
- ۷- داشتن فعالیت ورزشی منظم: از توصیه‌های بسیار ضروری و مهم، انجام تمرینات ورزشی منظم و مداوم بمدت ۲۰-۳۰ دقیقه در روز می‌باشد.

بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

دیابت و بروز مشکلات کلیوی



تهیه و تنظیم :

آرزو رضائی

(ارشد پرستاری مراقبت های ویژه)

اختلال بیشتری پیدا کند که معمولاً بعد از ختم حاملگی اصلاح می شود .

در موارد کمی ممکن است اختلال کارکرد کلیه به قدری باشد که پزشک معالج اجازه باردار شدن را به بیمار ندهد.

فعالیت بدنی و ورزش روزانه آثار مفید زیادی دارد که شامل موارد زیر می باشند:

- کمک به کنترل فشار خون
- کاهش قند خون
- کاهش چربی خون



تشخیص درگیری کلیه در بیماران دیابتی

در بیماران دیابتی آزمایش ادرار ۲۴ ساعته جهت تعیین وجود پروتئین در ادرار انجام می شود و بعدها در فواصل زمانی معینی تکرار می شود.

اثر بارداری در بیماران دیابتی با درگیری کلیه

در صورت وقوع بارداری در خانم های دیابتی مبتلا به درگیری کلیه ، ممکن است به طور موقت کارکرد کلیه

منابع:

(۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (کبد و غده)
۲۰۱۴- چاپ اول.

2) <http://oldamirhos.semums.ac.ir>.