



دیابت و مراقبت از کلیه‌ها و چشم‌ها



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	دیابت و مراقبت از کلیه‌ها و چشم‌ها
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی
منابع	انجمن اطلاع رسانی دیابت

مقدمه

دیابت، بیماری است مزمن که هر روز می‌تواند افراد دیابتی را با چالش‌هایی متفاوت و پیچیده رو به رو سازد. مواجهه با این چالش‌ها و تصمیم‌گیری صحیح در برابر آن‌ها، مستلزم آگاهی کامل فرد دیابتی از دانش دیابت و تسلط به مهارت‌های کنترل قند خون است. فرد دیابتی باید در تمام طول روز تصمیماتی آگاهانه اتخاذ کند تا بتواند قند خون خود را در محدوده هدف نگاه دارد. به همین امروزه مراقبت دیابت به یک مدل بیمار محور تبدیل شده و تلاش بر این است که فرد دیابتی و خانواده وی در مرکز تیم مراقبتی قرار گیرند. دیابت شایع‌ترین بیماری غدد در جهان می‌باشد که با افزایش 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 تغییرات غیر قابل بازگشتی می‌گردد. این آسیب‌ها می‌تواند با علایمی همچون تاری دید بروز نماید و با این که بدون علامت باشد. برای جلوگیری از ایجاد این عارضه به نکات زیر توجه کنید:

- قند خون خود را محدوده طبیعی نگه دارید.
- 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 تشخیص بیماری باید معاینات سالانه چشم خود را شروع نمایند. برای معاینه چشم باید به متخصص چشم مراجعه کنید نه به بینایی سنج. در معاینه چشم، پزشک متخصص از قطره گشاد کننده مردمک استفاده می‌کند تا بتواند عروق پشت چشم را معاینه کند.



✚ 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.

✚ 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 بررسی می‌کند.



baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره- روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۲۵۱۳۷۷۸

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.

جهت کاهش آسیب‌های کلیوی به نکات زیر توجه نمایید:

✚ قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارید. زیرا قند خون بالا باعث آسیب به عروق کلیه می‌گردد.

✚ 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، می‌توانید از آسیب به کلیه، چشم، قلب و عروق خود جلوگیری کنید.

در صورتی که مبتلا به فشار خون هستید باید رژیم غذایی مناسب کم نمک و کم چربی را رعایت نمایید.

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 برای شما تعیین کند.

• سیگار نکشید

- ♣ چنانچه قصد بارداری دارید حتماً با پزشک معالج خود درباره زمان معاینه چشم خود مشورت کنید.
- ♣ چنانچه باردار هستید باید در سه ماهه اول بارداری خود برای معاینه چشم به پزشک مراجعه 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 غیرقابل برگشت خواهد بود.

