



موضوع:

نفریپاتی دیابتی

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد

عنوان آموزشی:

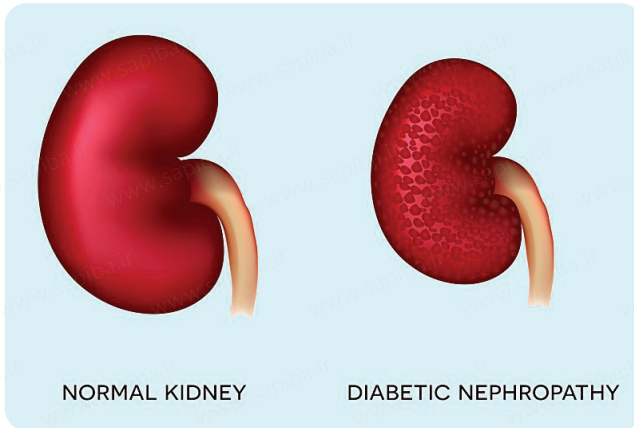
نفروپاتی دیابتی

Diabetic Nephropathy



نفروپاتی (آسیب کلیه) دیابتی چیست؟

دیابت می‌تواند روی نواحی مختلفی از بدن از جمله کلیه‌ها اثر بگذارد. در یک کلیه سالم، تعداد زیادی عروق خونی بسیار کوچک کار فیلتر و تصفیه کردن خون از مواد زائد را انجام می‌دهند. این عروق دارای سوراخ‌هایی هستند که به اندازه‌ای بزرگند که مواد زائد بتوانند از طریق آنها وارد کلیه شده و ادرار را تشکیل دهند.



از سوی دیگر این سوراخ‌ها به اندازه‌ای نیز کوچک هستند که اجازه عبور مواد مفید برای بدن (مانند پروتئین‌ها و گلبول‌های قرمز) و ورود آنها به ادرار را ندهند. اگر دیابت کنترل نشود، سطح بالای قند خون می‌تواند به این عروق کوچک آسیب بزند و موجب بیماری کلیوی (که به آن نفروپاتی گفته می‌شود)، شود. اگر این آسیب به اندازه کافی شدید باشد، می‌تواند به کلی کلیه‌ها را از کار باز دارد!

علائم نوروباتی دیابتی

نوروباتی دیابتی تا قبل از آن که آسیب کلیوی شدید نباشد، همیشه علامتدار نیست. در نتیجه معمولاً با پیشرفت بیماری علائم نمایان می‌شوند که عبارتند از:

- ◀ تورم پا و مچ پا
- ◀ ضعف و کاهش اشتها
- ◀ ناراحتی معده
- ◀ بی‌خوابی یا سخت به خواب رفتن
- ◀ گیجی و اختلال در تفکر

نوروباتی دیابتی چگونه ایجاد می‌شود؟

نوروباتی دیابتی یکی از پیامدهای دیابت است.



بر اساس موسسه سلامت ملی ایالات متحده، نوروباتی دیابتی در آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، آمریکایی‌های مکزیکی‌تبار و بومیان آمریکا بیشتر از سایر نژادهای آمریکایی می‌باشد.

نفروپاتی دیابتی چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک ادرار بیمار را از جهت وجود پروتئین بررسی می کند. وجود پروتئین در ادرار بیش از حد طبیعی، می تواند نشان دهنده این باشد که دیابت به سوراخ های عروق کوچک کلیه آسیب رسانده است. این آسیب موجب شده اندازه این سوراخ ها به قدری بزرگ شود که برای عبور پروتئین ها (و حتی سایر مواد مغذی مورد نیاز بدن) و ورود آنها به ادرار، کافی باشد. همچنین ممکن است پزشک برای بررسی اینکه چه میزان آسیب به کلیه ها وارد شده است، درخواست آزمایش خون نیز بدهد.



آیا نفروپاتی دیابتی قابل پیشگیری است؟

بهترین راه برای پیشگیری از نفروپاتی دیابتی، حفظ قند خون در محدوده مد نظر است. همچنین لازم است تا به طور منظم فشار خون خود را چک کنید.



فشار خون بالا نیز می‌تواند موجب کاهش عملکرد کلیه شود. در نتیجه حفظ فشار خون در محدوده نرمال نیز می‌تواند به پیشگیری از آسیب به کلیه کمک کند.



درمان نروپاتی دیابتی

اگر برای شما تشخیص نروپاتی دیابتی گذاشته شده است، می‌توانید با درمان مناسب، سرعت آسیب را کند کنید.

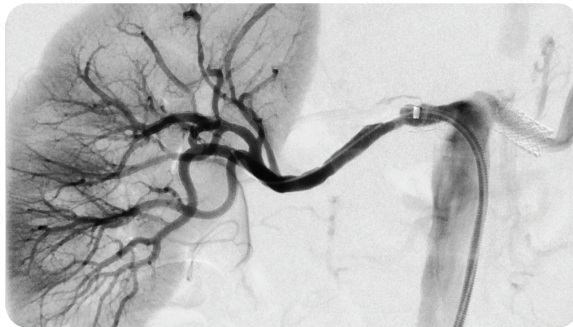
در زیر تعدادی از مهمترین نکاتی که می‌توانید برای محافظت از کلیه‌های خود انجام دهید، آورده شده است:

❖ فشار خون خود را زیر ۱۴۰ روی ۹۰ نگه دارید. فشار خون بالا می‌تواند سرعت آسیب کلیوی را زیاد کند. پزشک ممکن است برای کاهش فشار خون داروهایی را برای شما تجویز کند.

❖ قند خون خود را کنترل کنید. لازم است که داروهای پایین‌آورنده قند خون و یا انسولین خود را دقیقاً مطابق تجویز پزشک مصرف کنید.



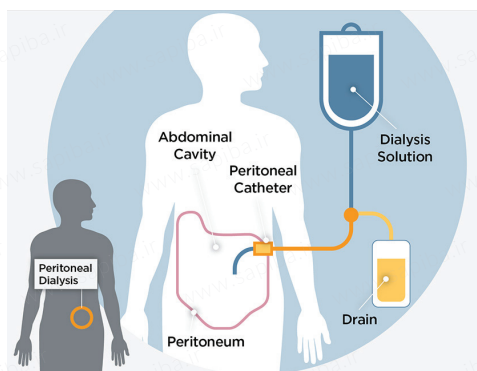
- ◀ به یک رژیم غذایی سالم پایبند باشید. در نظر داشته باشید که ممکن است لازم باشد تا افراد مبتلا به نفروپاتی دیابتی پروتئین کمتری مصرف کنند.
- ◀ هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- ◀ سیگار را ترک کنید.
- ◀ قبل از شروع مصرف هر داروی جدید از جمله ویتامین‌ها، داروهای سنتی و گیاهی و داروهای بدون نسخه، با پزشک خود مشورت کنید.
- ◀ در تمام ویزیت‌های پزشک خود سر وقت شرکت کنید. حتی با وجود درمان مناسب، ممکن است نفروپاتی دیابتی در طول زمان بدتر شود حتی تا جایی که کلیه‌ها از کار بیافتند. به این وضعیت **نارسایی کلیه** گفته می‌شود.



در این صورت، مواد زائد از بدن دفع نمی‌شوند و درون بدن تجمع پیدا می‌کنند. این اتفاق باعث ایجاد تهوع، استفراغ، ضعف، تنگی نفس و کاهش هوشیاری (گیجی) می‌شود. در موارد شدید، نارسایی کلیه می‌تواند به تشنج و حتی مرگ ختم شود.



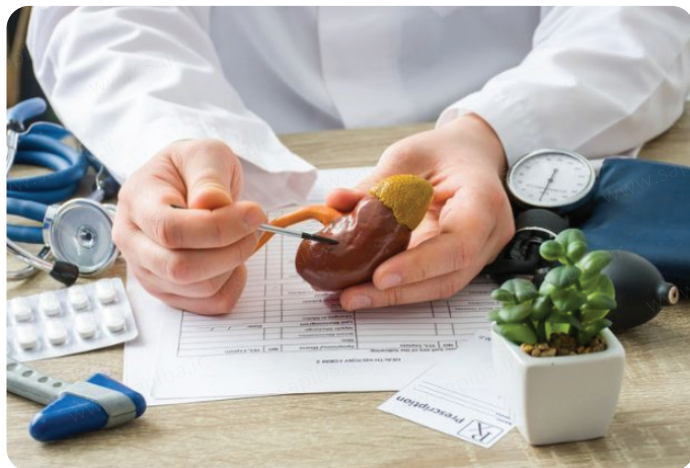
اگر مبتلا به نارسایی کلیه هستید، پزشک شما را برای انجام دیالیز ارجاع می‌دهد. در دیالیز، یک ماشین مخصوص کار کلیه را انجام داده و مواد زائد را از خون تصفیه می‌کند. یکی از انواع دیالیز را می‌توان در کلینیک یا مطب پزشک انجام داد. در نوع دیگری از دیالیز، ماشین دیالیز آنقدر کوچک است که می‌توانید آن را با خود حتی در حین انجام فعالیت‌های روزانه همراه داشته باشید.



اگر نارسایی کلیه برایتان ایجاد شود، با کمک پزشک می‌توانید برای انتخاب بهترین نوع دیالیز برای خودتان تصمیم‌گیری کنید.

زندگی با نوروباتی دیابتی

دریافت درمان مناسب در مراحل اولیه بیماری می‌تواند پیشرفت نوروباتی دیابتی را کند و یا حتی متوقف کند. نوروباتی دیابتی به آهستگی پیشرفت می‌کند و تمام افراد مبتلا به نوروباتی دیابتی به مرحله نارسایی کلیه نمی‌رسند. از طرف دیگر، ابتلا به دیابت به این معنی نیست که حتماً به نوروباتی دیابتی نیز مبتلا می‌شوید.





سوالاتی که باید از پزشک خود بپرسید

من دچار نفروپاتی دیابتی هستم، آیا دچار نارسایی کلیه خواهم شد؟

آیا نیاز به دیالیز دارم؟

آیا دارویی وجود دارد که مصرف آن برای من لازم باشد؟
آیا ممکن است مکمل‌های گیاهی برای من ضرری داشته باشد؟

بهترین اقداماتی که می‌تواند برای جلوگیری از آسیب بیشتر به کلیه‌های خود انجام دهم، چیست؟

آیا دارویی وجود دارد که لازم باشد برای جلوگیری از آسیب به کلیه‌هایم مصرف کنم؟
