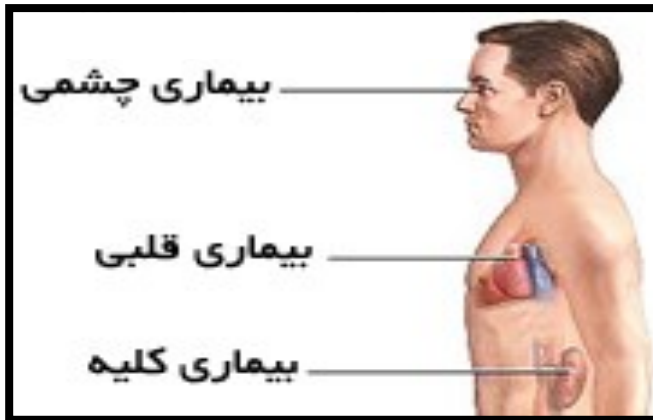




مراقبت از چشم، کلیه و قلب در دیابت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کدسند : ۰۰۷

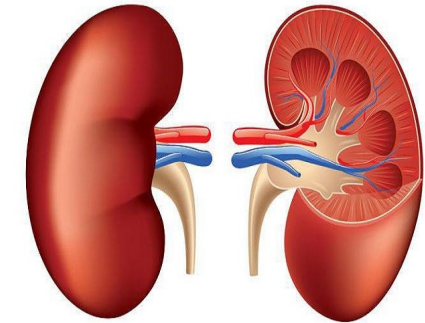
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۱/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

آسیب کلیه ها



وقتی عروق خونی کلیه ها آسیب می بینند ، کلیه های شما نمی توانند خونتان را به خوبی تصفیه کنند .

در نتیجه بیشتر از آنچه که باید ، آب و نمک در بدنتان جمع می شود و باعث افزایش وزن و ورم قوزک پا می شود. دیابت همچنین ممکن است به سیستم عصبی بدنتان آسیب برساند . این امر می تواند باعث اشکال در تخلیه مثانه بشود . فشار حاصل از پر بودن مثانه می تواند به کلیه ها پس زده و به آنها آسیب برساند .

همچنین ، اگر ادرار به مدت طولانی در مثانه بماند می تواند باعث ایجاد درد کلیه و عفونت بشود، چون باکتری ها در ادراری که حاوی مقدار زیادی قند است ، به سرعت رشد می کنند . اگر هریک از علامت های زیر که نشانه عفونت کلیه یا مثانه هستند در شما بروز کرد، به پزشک خود اطلاع دهید :

* کمردرد ، سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، ادرار کدر یا خونی

* ناتوانی در دفع ادرار علی رغم وجود احساس دفع ادرار

* فشار خون خود را مرتب کنترل کنید و در صورت بالا بودن آن به پزشک مراجعه نمایید.

اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید نمک کم مصرف کنید.

* از مصرف غذاهای خیلی شور نظیر چیپس سیب زمینی ، ترشی و.. پرهیز کنید

* وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید

* مصرف گوشت قرمز، ماهی، پنیر و دیگر غذاهای پروتئینی را محدود سازید

* غلظت قندخون را مرتب کنترل کنید

* سیگار نکشید. به خاطر داشته باشید که کشیدن سیگار باعث تشدید مشکلات کلیوی خواهد شد

* با برنامه غذایی صحیح، ورزش مداوم و مصرف منظم داروهای تجویز شده، به کنترل قندخون خود کمک کنید.

سالانه برای بررسی کارکرد کلیه هایتان به پزشک مراجعه کنید .

اینترف گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید .



منبع علمی:

www.Uptodate.com/Home

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با
کلینیک خود مراقبتی به شماره ۳۵۴۲۳۹۷۰
داخلی ۲۷۷ تماس حاصل نمایید.

آسیب عروق چشم

عارضه‌ای ناشی از دیابت است که بدلیل تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی رخ می‌دهد. دیابت می‌تواند به دلایل مختلفی روی دید تاثیر بگذارد، از جمله ایجاد آب مروارید، آب سیاه و مهمتر از همه صدمه به رگ‌های خونی داخل چشم می‌باشد.

راه تشخیص:

تنها راه بررسی و تشخیص اثرات دیابت بر روی چشمان شما معاینه چشم پزشکی می‌باشد حتی قبل از اینکه بینایی کم شود چشم پزشک می‌تواند با معاینه تشخیص دهد.



درمان :

- * بهترین راه درمان جلوگیری از پیشرفت بیماری می‌باشد .
- * کنترل دقیق قند خون در کاهش خطر آسیب به عروق چشم بسیار کمک کننده است .
- * در صورت فشار خون بالا و یا مشکل کلیوی باید درمان همزمان انجام شود .
- * معاینات چشم سالی یکبار انجام شود .
- * در خانمهای باردار مبتلا به دیابت معاینات چشم پزشکی در سه ماهه اول انجام شود .
- * بر اساس شدت آسیب وارد شده درمانهای دارویی و جراحی توسط پزشک تعیین می‌شود.

بیماری قلبی



**علت اصلی مرگ و میر در بیماران دیابتی
بیماری‌های قلبی است.**

بیماران دیابتی در ریسک بالاتری از بیماری‌های قلبی هستند و این مشکلات در سنین پایین تری ایجاد می‌شود. بیماران دیابتی همچنین ریسک بالاتر ابتلا به ایسکمی قلبی ساکت دارند و یک سوم از سکته‌های قلبی در این بیماران بدون علایم شناخته شده سکته اتفاق می‌افتد.

دیابت نوع دو احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی خاموش را بیشتر می‌کند. منظور از بیماری قلبی خاموش، بیماری قلبی است که هیچ علائم و نشانه‌ای ندارد و ممکن است شخص بدون داشتن هیچ علامت و نشانه قبلی به حمله قلبی دچار شود . مبتلا به دیابت لازم است که به‌صورت منظم برای انجام چکاپ پزشکی اقدام کنند. آزمایشات انجام شده می‌تواند وجود بیماری قلبی را قبل از این‌که مشکل‌ساز شود، آشکار کند. درمان به‌هنگام بیماری قلبی، می‌تواند از بروز مشکلات قلبی ناشی از بیماری جلوگیری کند، یا آن را به تأخیر بیندازد.