



مرکز آموزشی
درمانی امین

عوارض چشمی و کلیوی در دیابت

👉 برای معاینه چشم باید به متخصص چشم مراجعه کنید نه به بینایی سنج.

در معاینه چشم، پزشک متخصص از قطره گشادکننده مردمک استفاده میکند تا بتواند عروق پشت چشم شما را معاینه کند



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 را برای شما تعیین کند

☆ سگار نکشید



👉 چنانچه قصد بارداری دارید حتماً با پزشک 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

عوارض دیابت

دیابت شایعترین بیماری غدد در جهان میباشد که با افزایش قند 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 است. برای جلوگیری از آسیبهای جدی به این دو عضو حساس لازم است به نکات زیر توجه شود.

دیابت و مراقبت از چشم



چشم در جریان افزایش قند خون دچار تغییرات غیرقابل بازگشتی میگردد. این آسیبها میتواند با علائمی همچون تاری دید بروز نماید و یا این که بدون علامت باشد. برای جلوگیری از ایجاد این عارضه به نکات زیر توجه کنید:

☆ قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.



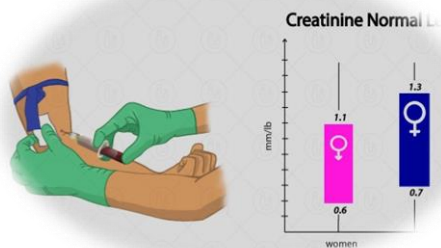
☆ سالانه معاینه چشم را انجام دهید

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



۵) آزمایشهای منظم جهت بررسی عملکرد کلیه خود را زیر نظر پزشک معالج در زمان مناسب انجام دهید. عملکرد کلیه ها، با بررسی پروتئین ادرار (آلبومین) ارزیابی میشود.

👉 کراتینین شاخص دیگری است که وضعیت سلامت کلیه های شما را نشان میدهد.



کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی امین

تهیه کننده : فاطمه بخشی

تائیدکننده علمی : دکتر نادر طاهری

بهار ۱۴۰۲

PLT/SPS-PRF/024-01

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

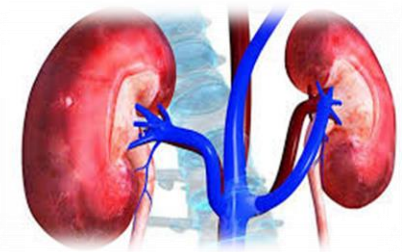


درباره فشار خون مناسب خود از پزشک معالجتان سوال کنید. با حفظ فشار خون در محدوده طبیعی، میتوانید از آسیب به کلیه، چشم، قلب و عروق خود جلوگیری کنید

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



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



قند خون بالاتر طول زمان سبب میشود که کلیه ها 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 غیر قابل برگشت خواهد بود. در بیشتر مبتلایان به دیابت نوع ۱، نشانه های گرفتاری کلیه ۱۹-۲۰ سال بعد مشاهده میشود.

شیوع نارسایی کلیه در دیابت نوع ۲ کمتر است ولی با سرعت بیشتر و معمولا در مدت ۱۰ سال بروز پیدا میکند

جهت کاهش آسیبهای کلیوی به نکات زیر توجه نمایید:

۱) قند خون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید، زیرا قند خون بالا باعث آسیب به عروق کلیه میگردد

