



اتّخذ خطوات لتقليل خطر الإصابة بالإعتلال الكلوي السُّكري!

لتقليل خطر الإصابة بالإعتلال الكلوي أو لإبطاء تطوّره، فإنّ الإجراء الرئيسي الذي يجب اتّخاذهُ هو الحفاظ على مستوى السُّكر في الدّم ضمن المعدّلات المستهدفة. ومن المهم أيضاً:

- الحفاظ على ضغط الدّم ضمن المعدّلات المستهدفة؛
- الحفاظ على مستوى الكوليسترول في الدّم ضمن المعدّلات المستهدفة؛
- التحكّم في الوزن، إن لزم الأمر؛
- التّوقّف عن التدخين أو السّجائر الإلكترونيّة، إن لزم الأمر.

استشر الصّيدلي الخاص بك: يجب إيقاف بعض الأدوية مؤقتاً أثناء المرض لحماية الكلى.

الموارد

المؤسسة الكنديّة للكلى
Fondation canadienne du rein
rein.ca

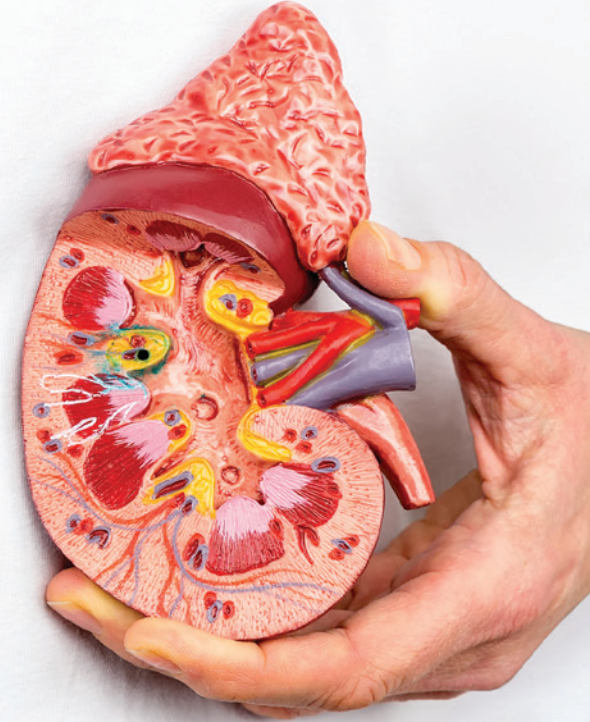
هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

صحة الكلى ومرض السُّكري فهم الإعتلال الكلوي السُّكري



وتيرة تكرار فحوصات الكشف

الفحص الأول المتابعة

مرض السُّكري من النوع 1	بعد 5 سنوات من التشخيص لدى الأشخاص البالغين من العمر 12 سنة فأكثر
مرض السُّكري من النوع 2	في وقت التشخيص
مرض السُّكري من النوع 1 أو 2 والحمل	قبل الحمل أو في أقرب وقت بعد تأكيد الحمل

كل سنة أو أكثر
تكراراً حسب
توصيات الطبيب

ما الذي يزيد من خطر الإصابة بالإعتلال الكلوي؟

- العيش مع مرض السُّكري لفترة طويلة؛
- إرتفاع مستوى السُّكر في الدَّم بشكل متكرّر؛
- إرتفاع ضغط الدَّم؛
- إرتفاع مستوى الكوليسترول في الدَّم؛
- عندما يساوي مؤشر كتلة الجسم 30 (BMI) أو أكثر؛
- التدخين.

حالة صامتة!

تظهر أعراض الإعتلال الكلوي عادةً في مرحلة متقدّمة جداً من المرض. وعندما تكون الكلى على وَشَكِّ التَّوقُّفِ عن العمل (الفشل الكلوي في المرحلة التَّهَاتِيَّة)، قد تظهر الأعراض التَّالِيَّة:

- التَّعب؛
- الضَّعف؛
- الغثيان والقيء؛
- التَّورُّم؛
- الحكة المنتشرة.

أهمية الفحص!

عندما تبدأ الكلى في العمل بشكل أقل كفاءة، فإنَّها تسمح بتسرُّب عناصر ضروريَّة للجسم في البول، مثل البروتينات. وعلى الرَّغم من أنَّ هذه البروتينات تكون غير مرئيَّة بالعين المُجَرَّدَة، فمن الممكن قياس مستوى هذه البروتينات من خلال إجراء تحليل للبول. ويُستكمل الفحص بتحليل دم يسمح بتقييم قدرة الكلى على التَّرشيح.

ما هو الإعتلال الكلوي؟

الإعتلال الكلوي هو ضرر يصيب الكلى. تقوم الكلى بدور المرشِّح. فهي تحتفظ بالعناصر التي يحتاجها الجسم في الدَّم وتفرز في البول النِّفايات والمواد الرَّائِدة، مثل الصُّوديوم والسُّكر والماء.

يحدث **الإعتلال الكلوي السُّكري** عندما يكون مستوى الجلوكوز، أي مستوى السُّكر في الدَّم، مرتفعاً بشكل متكرّر ويتسبَّب في تلف الأوعية الدَّمويَّة الصَّغيرة للكلى. وهذا التَّلَف يُقلِّل تدريجيّاً من قدرة الكلى على أداء وظيفتها بشكل جيّد.

ويُزيد الإعتلال الكلوي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدَّمويَّة ويرتبط بتقليل مدَّة الحياة وجودتها.



ما يقرب من نصف الأشخاص المصابين بمرض السُّكري، سيعانون من الإعتلال الكلوي في وقتٍ ما من حياتهم.

