

السكري وأعراض الكلى

السكري وأعراض الكلى

ما هو مرض السكري؟

السكري مرض ينشأ عن نقص الأنسولين في الجسم أو عدم قدرة الجسم على استخدام الأنسولين بشكل صحيح. توجد عدة أنواع من السكري، الأكثر شيوعاً هو السكري من النوع 1 والنوع 2.

السكري من النوع 1:

- يحدث بشكل رئيسي لدى الشباب.
- لا يستطيع البنكرياس إنتاج كمية كافية من الأنسولين.
- يحتاج إلى حقن الأنسولين بشكل منتظم.

السكري من النوع 2:

- قد ينشأ لدى أي فئة عمرية.
- يمكن للبنكرياس إنتاج الأنسولين، لكن الجسم يواجه صعوبة في استخدامه بشكل صحيح.
- تشمل العلاجات على النظام الغذائي، والتمارين الرياضية، والأدوية (حبوب، حقن الأنسولين، أو كليهما).



النموذج (النماذج) عبارة عن تصوير لأشخاص يعانون من أمراض الكلى.

ما الأنسولين وما دوره؟

يحوّل جسمك بعض الطعام الذي تأكله إلى سكر بسيط يسمى الجلوكوز. الأنسولين هو هرمون ينتجه البنكرياس يساعدك على استخدام هذا الجلوكوز كطاقة أو تخزينه لاستخدامه لاحقاً.

إذا لم يكن جسمك ينتج ما يكفي من الأنسولين أو لم يستخدم الأنسولين بشكل صحيح، فيمكن أن يرتفع مستوى السكر في الدم كثيراً، مما يؤدي إلى تغييرات غير صحية في العديد من الأعضاء ويشمل ذلك الكلى.

ما دور الكلى؟

الكلى مهمة لصحتك بقدر أهمية القلب أو الرئتين. تتولى الكلى إزالة الفضلات من جسمك وتنظيم الماء وإنتاج الهرمونات. عادة ما يمتلك الإنسان كليتين، واحدة على كل جانب من العمود الفقري أسفل القفص الصدري. كل كلية لونها بني محمر، على شكل حبة الفاصوليا، وحجمها تقريباً بحجم قبضة اليد.

تتولى الكلى الصحية تصفية الفضلات من الدم وتعيد الدم النظيف إلى جسمك. تنظم مستويات الماء، الأملاح، الأحماض، والمعادن المختلفة التي يحتاج جسمك إليها للبقاء بصحة جيدة. تنتج الهرمونات التي تتحكم في وظائف أخرى للجسم، بما في ذلك ضغط الدم. العديد من الأعضاء الأخرى تعتمد على الكلى لتعمل بشكل صحيح.

كيف يؤثر مرض السكري على الكلى؟

كل كلية تحتوي على ما يقرب من مليون مرشح صغير يتولى تصفية الدم وإنتاج البول. الأشخاص الذين يعانون من السكري لفترة طويلة يمكن أن يتعرضوا لتلف في هذه المرشحات. في المراحل المبكرة، يمكن لاختبار البول أن يكشف عن تلف الكلى من خلال الكشف عن زيادة في البروتين في البول. في المراحل المتقدمة، يزداد التلف في المرشحات وأجزاء أخرى من الكلى ويمكن أن يتوقف عمل الكلى.

يوجد بعض الأشخاص المصابين بالسكري الذين يعانون من تلف في الكلى، وذلك دون وجود بروتين إضافي في البول.

ما مدى احتمالية إصابتك بأمراض الكلى إذا كنت مصاباً بالسكري؟

قد تظهر علامات تلف الكلى المبكر على نصف المصابين بالسكري على الأقل. إذا لم يتم علاجها، يمكن أن تؤدي إلى مزيد من التلف في الكلى أو فشل كلوي. قد يكون لديك تلف كبير في الكلى دون أن تعرف. عادةً لا توجد أعراض لأمراض الكلى إلى أن يصبح التلف شديداً. إذا كنت مصاباً بالسكري، يجب أن تُجري اختباراً مرة واحدة في السنة لمعرفة ما إذا كان قد أثر على كليتيك. يمكن لطبيبك أن يرتب لك اختبار بول واختبار دم للتحقق من مدى عمل الكلى.

ماذا يحدث إذا حدث الفشل الكلوي لديك؟

عادةً لا يسبب تلف الكلى أعراضاً ملحوظة إلى أن يتم فقدان نسبة كبيرة من وظائف الكلى. تشمل أعراض ضعف وظيفة الكلى التورم (خاصة في القدمين والساقين)، انخفاض الطاقة، ضعف الشهية، طعم سيء في الفم، الغثيان والشعور بإعياء بشكل عام. قد تجد أنك بحاجة إلى كمية أقل من الأنسولين المعتاد وأن انخفاض مستويات السكر في الدم يمكن أن يكون أكثر حدة واستمرارية. في النهاية، قد تتلف الكلى بدرجة كبيرة بسبب السكري لدرجة أنها تفشل. في هذه الحالة، ستتراكم الفضلات والسوائل في جسمك. يتم علاج الفشل الكلوي عبر الغسيل الكلوي أو زرع الكلى. في هذه الحالة، ستحال إلى أخصائي كلى يسمى "اختصاصي أمراض الكلى" للمساعدة في إدارة مرض الكلى.

ماذا يمكنك فعله لمنع تلف الكلى؟

توجد علاجات وأدوية يمكن أن تبطئ من تلف الكلى الناشئ عن السكري وتتعامل مع انخفاض وظيفة الكلى. تعمل هذه العلاجات بشكل أفضل عندما تبدأ مبكراً، وتحتاج عادةً إلى الاستمرار فيها لبقية حياتك.

هذه بعض النصائح لإدارة مرض الكلى إذا كنت مصاباً بمرض السكري:

- تجنب استشارة طبيبك أو ممرضك حول مستويات السكر المستهدفة في الدم، ومتى وكيف يجب عليك فحصها.
- افحص نسبة السكر في دمك وفقاً لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية المعني بك. اختبار "الهيموغلوبين السكري A1C" يخبرك بمتوسط مستوى السكر في دمك خلال الشهرين إلى الثلاثة أشهر (أو بالقدر الذي يقترحه طبيبك) لمعرفة ما إذا كنت تتحكم في نسبة السكر في دمك.
- تجنب المحافظة على نمط حياة صحي ووزن مثالي. فيجب استهداف 150 دقيقة من النشاط أسبوعياً (30 دقيقة، 5 مرات في الأسبوع).
- تجنب أيضاً استشارة اختصاصي تغذية لمساعدتك في اختبار الأطعمة الصحية المناسبة لكل من مرض السكري وصحة الكلى. في الوقت نفسه:
 - « يجب الحفاظ على ضغط دم صحي. تقليل الملح (الصوديوم) هو خطوة مهمة لتحقيق ضغط دم صحي، إلى جانب العلاجات الأخرى التي قد يصفها لك فريق الرعاية الصحية المعني بك.
 - « تناول ثلاث وجبات يومياً.
 - « قلل من السكر والحلوى والمشروبات السكرية مثل الصودا والعصائر ومشروبات الطاقة. اختر الأطعمة الطازجة وغير المصنعة أكثر من غيرها. اختر الماء كمشروب مفضل.



« قلل من تناول الأطعمة العالية الدهون مثل البطاطس المحمرة والبطاطس المقلية واللحوم المعالجة والأجبان والمعجنات المخبوزة.

• لا تدخن.

• تحكم في مستوى الكوليسترول لديك من خلال اختيار الأطعمة الصحية وإذا كنت تتناول أدوية، فاحرص على تناولها وفقاً لتوجيهات طبيبك.

• عليك بالتحكم في ضغط الدم لديك. الأشخاص المصابون بمرض الكلى والسكري يجب أن يهدفوا إلى المحافظة على ضغط دم 80/130 مم زئبقي.

• تزداد الالتهابات بسرعة لدى الأشخاص المصابين بمرض الكلى. إذا تركت الالتهابات بدون علاج، قد تؤدي إلى المزيد من تدهور وظيفة الكلى.

• يجب معالجة الالتهابات في الكلى بسرعة. الأشخاص المصابون بمرض الكلى قد يحتاجون إلى رعاية خاصة لتلقي العلاج المناسب. تحقق مع ممرضك أو مسؤول تويعتك بخصوص مرض السكري.

• يحب الحرص على فحص وظائف الكلى لديك سنوياً (أو وفقاً لما يقترحه طبيبك) عن طريق إجراء تحليل للدم والبول.

• كما يجب تناول جميع الأدوية الموصوفة لك من قبل فريق مرض السكري المعني بك.

• تجب استشارة الصيدلاني حول ما إذا يمكن إيقاف تناول الأدوية التي تُعيق قدرتك على تناول الطعام والمحافظة على السوائل.

رؤيتنا

تلتزم مؤسسة الكلى الكندية «Kidney Foundation of Canada» بتحقيق صحة كلى ممتازة وجودة حياة جيدة وعلاج أمراض الكلى.

مهمتنا

تعتبر مؤسسة الكلى الكندية مؤسسة تطوعية وطنية ملتزمة بتخفيف أعباء أمراض الكلى من خلال:

- تمويل وتحفيز الأبحاث المبتكرة من أجل إيجاد علاج أفضل؛
 - تقديم التعليم والدعم للوقاية من أمراض الكلى لدى الأشخاص الأعلى احتمالية للإصابة وتمكين المصابين بأمراض الكلى من تحسين حالتهم الصحية؛
 - الدعوة إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية عالية الجودة؛
 - زيادة الوعي العام والالتزام بتعزيز صحة الكلى والتبرع بالأعضاء.
- لمزيد من المعلومات، أو لمساعدتنا في جهودنا، يرجى التواصل مع مكتب مؤسسة الكلى في منطقتك. يمكنك أيضاً زيارة موقعنا الإلكتروني على kidney.ca. تود مؤسسة الكلى التعبير عن تقدير أعضاء لجنة البرامج الوطنية والسياسة العامة التابعة لمؤسسة الكلى وشكرهم على مساهماتهم وخبرتهم المهنية في تطوير هذا المورد.

هذه المادة متاحة بتنسيقات مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة عند الطلب عن طريق التواصل مع info@kidney.ca أو الاتصال بالرقم 1-800-361-7494.