

# مرض السكر ومشاكل الكلى

## Diabetes and Kidney Problems

The kidneys remove waste from the body, remove excess fluids, and keep important proteins in the body.

If diabetes is not well controlled, high blood sugar can harm the blood vessels and nerves in the kidneys. This can cause kidney damage, which is also called nephropathy. Without treatment, this can lead to kidney failure.

### Signs of Nephropathy

You will not have signs in the early stages, which is why you need to get regular checks for kidney problems from your doctor. If not controlled, and the condition gets worse, you may have one or more of these signs:

- Feeling tired
- Unusual weight gain from fluid build up in the body
- Foamy urine from protein in urine
- Nausea, vomiting or poor appetite
- Swelling, numbness or tingling in the legs, ankles or feet
- High blood pressure called hypertension
- Feeling itchy (from imbalance of phosphorous in the body)
- Hiccups

### Testing

Each year, have your urine checked for protein as part of a physical exam. If protein is found in the urine, it can be a sign of kidney damage.

تنصب وظائف الكلى على إزالة النفايات من الجسم والتخلص من السوائل الزائدة والاحتفاظ بالبروتينات المهمة في الجسم.

مع العلم بأنه إذا لم تتم السيطرة على مرض السكر بشكل جيد، فقد يتسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم في إلحاق الضرر بالأوعية الدموية والأعصاب الموجودة في الكلى. حيث يؤدي إلى إتلاف الكلى وهو ما يطلق عليه اسم الاعتلال الكلوي. وإذا لم يتم علاج هذه الحالة، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالفشل الكلوي.

### أعراض الاعتلال الكلوي

لن تلاحظ وجود أية أعراض في المراحل المبكرة، لذا فإنك بحاجة لإجراء فحص دوري للتعرف على مشاكل الكلى من الطبيب. فإذا لم تتم السيطرة على هذه المشاكل وساءت الحالة، فقد تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

- الشعور بالتعب
- زيادة وزن الجسم بشكل غير معتاد بسبب تجمع السوائل في الجسم
- خروج بول رغوي بسبب وجود البروتين في البول
- الشعور بالغثيان أو فقدان الشهية أو القيء
- وجود تورم أو تنميل أو وخز في الكاحلين أو الساقين أو القدمين
- ارتفاع ضغط الدم
- الشعور بالحكة (بسبب اختلال نسبة الفوسفور في الجسم)
- الفواق

### الاختبار

عليك إجراء اختبار البول لفحص نسبة البروتين كجزء من الفحص الدوري للجسم كل عام. فإذا كانت هناك نسبة بروتين في البول، فقد يكون ذلك مؤشرًا على تلف الكلى.

Your doctor may order these tests:

- Blood test:
  - Hemoglobin A1C to see how well glucose levels are controlled.
  - Blood urea nitrogen (BUN test) or creatinine test to check how well your kidneys are working.
- Urine test for protein called albumin. You doctor may also call it a microalbuminuria test.
- Foot checks to check for numbness and tingling in your feet and legs as kidney disease affects blood flow and may cause nerve damage. Nerve conduction tests may be given to check for nerve damage.
- Blood pressure checks.
- Blood tests for cholesterol and triglycerides. These types of fat in your blood are harder to control if the kidneys are not working well.

قد يطلب إليك الطبيب إجراء هذه الاختبارات:

- اختبارات الدم:
  - ◀ فحص نسبة الهيموجلوبين A1C للتوصل إلى مدى التحكم في مستويات الجلوكوز.
  - ◀ نيتروجين يوريا الدم (اختبار BUN) أو اختبار الكرياتينين للتأكد من مدى كفاءة عمل الكليتين.
- اختبار البول لقياس مستوى البروتين وهو ما يسمى الألبومين. وقد يطلق عليه الطبيب أيضًا اختبار الزلال.
- فحص القدم لوجود تنميل ووخز في القدمين والساقين لأن أمراض الكلى تؤثر على تدفق الدم وقد تتسبب في تلف الأعصاب. اختبارات التوصيل العصبي لفحص مدى التلف الذي أصاب الأعصاب.
- فحوصات ضغط الدم.
- اختبارات الدم لتحديد نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية. مع العلم بأنه يصعب السيطرة على نسبة هذه الأنواع من الدهون في الدم إذا كانت الكلى لا تعمل بشكل جيد.

## Treatment

Treatment is done to keep the kidney disease from getting worse. Blood sugar and blood pressure control can slow kidney damage.

- Check and record your blood sugar levels. Take your diabetes medicines as ordered. Talk to your doctor or diabetes educator if your blood sugar levels are not controlled with medicine.
- Exercise for at least 30 minutes most days of the week.
- Avoid tobacco and alcohol, manage your weight, your stress and get enough sleep. Lifestyle behavior can improve your diabetes.

## العلاج

يتمثل الهدف من العلاج في الحفاظ على حالة الكلى من الترددي. حيث تؤدي السيطرة على ضغط الدم و نسبة السكر في الدم إلى إبطاء تلف الكلى.

- افحص وسجل مستويات السكر في الدم لديك. تناول أدوية داء السكري حسب إرشادات الطبيب. تحدث إلى طبيبك أو أخصائي مرض السكر في حالة تعذر التحكم في مستويات السكر في الدم باستخدام الدواء.
- مارس الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع.
- تجنب التبغ والكحول وراقب وزنك و تجنب التوتر واحصلي على قسط كافٍ من النوم. يمكن لنمط حياتك أن يساعدك على التحكم في مرض السكر.

- Talk to your doctor or pharmacist before taking any over the counter medicines. Some medicines may be harmful to weakened kidneys. For example, medicines used for pain called NSAIDs, like ibuprofen or naproxen, should not be used.
- Your doctor may order medicines to lower your blood pressure while protecting your kidneys from damage. Use a home blood pressure monitor to check your blood pressure between doctor visits.
- Follow your meal plan, and talk with a dietitian about changes you can make to control your blood sugar. If your kidneys are not working well, you may need to limit protein in your diet.

As kidney disease progresses, dialysis may be needed. Transplantation may also be an option for treatment.

**Talk to your doctor or diabetes educator if you have questions or concerns.**

- استشر الطبيب أو الصيدلي قبل تناول أي أدوية دون وصفة طبية. قد تلحق بعض الأدوية الضرر بالكلية الضعيفة. على سبيل المثال؛ لا ينبغي استخدام الأدوية الخاصة بتخفيف الألم (المسكنات)، مثل إيبوبروفين أو نابروكسين.
  - قد يصف لك الطبيب أدوية لخفض ضغط الدم لا تتسبب في إتلاف الكلية. استخدم جهاز قياس ضغط الدم المنزلي لفحص ضغط الدم في الفترات التي تتخلل زيارتك للطبيب.
  - اتبع خططك الغذائية، وتحدث مع اختصاصي تغذية حول التغييرات التي يمكنك إجرائها للسيطرة على نسبة السكر في الدم. إذا كانت الكلية لا تعمل بشكل جيد، فقد تحتاج للحد من البروتينات الموجودة في طعامك.
- ومع تفاقم مرض الكلية، فقد تكون هناك حاجة لعمل الغسيل الكلوي. مع العلم بأنه يمكن اللجوء إلى زرع الكلية كأحد سبل العلاج.

**تحدث إلى الطبيب أو موجهك في التعامل مع مرض السكري، إذا كان لديك أي استفسارات أو ساورتك أي مخاوف.**