العيادة التخصصية لأمراض الباطنة والكلى

د. زغلول الصافي جوده

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زميل الجمعية الدولية للكُلى
قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور

د. غادة محمد مشعل

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زمالة أمراض الكُلى
رئيس قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور



دليل المريض

مرض السكري والكُلى

المتابعة المبكرة وخطوات حماية الكُلى

• علاقة السكري بصحة الكُلى

السكري من أهم أسباب مرض الكُلى المزمن.

ارتفاع السكر لفترات طويلة ممكن يضر الأوعية الدموية الدقيقة في الكُلى ويقلّل كفاءتها.

• كيف يؤثر السكري على الكُلى؟

- ارتفاع السكر يسبب تلفًا تدريجيًا في الأوعية الدموية داخل الكُلى.
- يقل خروج الفضلات من الجسم.
- قد يظهر زلال/ألبومين في البول (مبكرًا).
- قد تتدهور وظائف الكُلى تدريجيًا إذا لم يتم اكتشاف المرض والسيطرة عليه من البداية.
- في علاجات حديثة ممكن تساعد بعض المرضى في حماية الكُلى والقلب، حسب تقييم الطبيب.

الأعراض وحماية الكُلى

• هل في أعراض؟

المراحل المبكرة غالبًا لا توجد لها أعراض.

- تورّم في الرجلين أو حول العينين
- تعب وإرهاق
- قلة شهية وغثيان أحيانًا
- تغيّر في كمية البول
- حكة وجفاف وشد عضل (في المراحل المتقدمة)
- تكرار هبوط السكر مع نفس الجرعات المعتادة يستدعي مراجعة الطبيب.
- راجع جرعات علاج السكر مع الطبيب إذا اتغيّرت وظائف الكُلى.

مهم: ظهور الأعراض لا يعني دائمًا أن الكُلى هي السبب — لازم تحليل ومتابعة.

• تحاليل متابعة الكُلى

- تحليل نسبة الألبومين إلى الكرياتينين في البول (UACR).
- تحليل كرياتينين الدم لحساب وظيفة الكُلى (eGFR)
- تحليل أملاح الدم (مثل البوتاسيوم والبيكربونات) حسب الحالة
- تحليل بول عند اللزوم

المتابعة المنتظمة تساعد تكتشف المشكلة بدري قبل ما تسوء.

• خطوات حماية الكُلى

- ضبط السكر: التزم بعلاج السكر وتناول الجرعات كما وصف الطبيب وتابع السكر جيدا.
- ضبط الضغط: الضغط المرتفع يسرّع تلف الكُلى. التزم بأدوية الضغط إن وُجدت.
- تقليل السكر والحلويات والنشويات.
- تقليل الملح قدر الإمكان لتحكم أفضل في الضغط وتقليل احتباس السوائل بالجسم.
- اختيار كربوهيدرات مناسبة وكميه معتدلة (حسب خطة الطبيب/أخصائي التغذية).
- لا تُبالغ في شرب المياه ولا تمنعها.
- الكمية المناسبة تعتمد على وظائف الكُلى وأمراضك الأخرى—اسأل طبيبك.
- تجنب الأدوية التي تضر الكُلى مثل بعض مسكنات الألم الشائعة زي البروفين والكيتوفان والفولتارين بدون استشارة طبيب.
- إيقاف التدخين إن وُجد لأنه يزيد خطر مضاعفات القلب والكُلى.

المتابعة والعلاج

- **علامات تستدعي كشفًا عاجلًا**
  - تورّم سريع أو شديد بالجسم
  - نقص واضح في كمية البول أو انقطاعه
  - ألم شديد مستمر في جانب البطن أو الظهر
  - قيء شديد أو تعب غير معتاد
  - ارتفاع أو هبوط غير معتاد في السكر مع أعراض
  - دم واضح في البول

- **لو ظهرت علامات تأثر الكُلى**
  - الاستمرار في ضبط السكر والضغط بنفس الدرجة أو أكثر حسب توصيات الطبيب.
  - قد يصف الطبيب أدوية "حماية الكُلى" في بعض الحالات (لا تبدأ أو توقف أي دواء من نفسك).
  - قد تحتاج تعديل أكل تدريجي حسب مرحلة المرض (خاصة: البوتاسيوم والفسفور وأحيانًا البروتين).
  - الالتزام بالمتابعة والتحاليل لتحديد مرحلة مرض الكُلى بدقة حيث أن كل مرحله لها خطه علاجيه مختلفة.

- **نصائح يومية**
  - التزم بالقياس المنتظم للسكر (ومتابعة الضغط).
  - قلل الملح: المأكولات المعلبة، الشيبسي، المخللات بكثرة—عادة عالية الملح.
  - راقب الأطعمة عالية السكر، حتى لو "فاكهة/عصير" — العصير خصوصًا يرفع السكر بسرعة.
  - احرص على وزن صحي ونشاط بدني مناسب (حسب حالتك).



إرشادات ومتابعة

دليل توعوي للمرضى

• أدوية حماية الكُلى

بالإضافة لضبط السكر والضغط وتقليل الملح والمتابعة المنتظمة، قد يصف الطبيب بعض الأدوية التي تساعد في حماية الكُلى والقلب وتقليل تدهور وظائفهما خصوصًا عند وجود زلال في البول أو مؤشرات تأثر على الكُلى. من أمثلة هذه الأدوية

- مثبطات SGLT2.
- بعض مضادات مستقبلات القشرانيات المعدنية (MRA)، حسب الحالة.

وقد تُستخدم وفقًا لحالة المريض وتحاليله (مثل وظائف الكُلى ومستوى البوتاسيوم). لا تبدأ أي دواء من نفسك ولا توقفه دون طبيب، لأن الجرعة ومتابعة التحاليل مهمة لتقليل الأعراض الجانبية وضمان الفائدة.

ملاحظة مهمة: الاستخدام يختلف من مريض لآخر، لذلك اسأل طبيبك: هل حالتي تناسب هذه الأدوية؟ وما التحاليل المطلوبة قبل وأثناء العلاج؟

• أسئلة للطبيب

- ما نتائج eGFR وزلال البول عندي؟
- كم مرة لازم أعمل تحاليل كُلى؟
- هل أحتاج تعديل خطة الأكل لو بدأت وظائف الكُلى تقل؟
- هل يوجد دواء مناسب لحماية الكُلى في حالتي؟
- هل مسكنات الألم التي أستخدمها مناسبة أم قد تضر الكُلى؟

• أهمية الكشف المبكر

مرض السكري والكُلى مرتبطين بقوة—لكن الخبر الجيد إن الاكتشاف المبكر والمتابعة وضبط السكر والضغط ممكن يحافظوا على الكُلى لسنوات.

الحجز والاستعلام · 0453375650

شارع الموقف الجديد، أمام بوابة ٩، أمام مستشفى الحميات بدمنهور

NIDDK - UACR & GFR