

Диабет и поражение почек

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.

Почки выводят из организма продукты жизнедеятельности, удаляют из него излишки жидкости, но сохраняют важные белки.

Если не держать диабет под жестким контролем, то высокое содержание сахара в крови может повредить кровеносные сосуды и нервы в почках и вызвать поражение почек; такое состояние называется нефропатией. Если его не лечить, оно может привести к почечной недостаточности.

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

Симптомы нефропатии

На ранних стадиях болезнь протекает бессимптомно, поэтому необходимо проходить регулярное обследование на предмет почечных заболеваний. При отсутствии контроля и ухудшении состояния здоровья возможно появление одного или нескольких представленных ниже симптомов:

- усталость;
- увеличение веса из-за накопления жидкости в организме;
- пенная моча из-за содержания в ней белка;
- тошнота, рвота и плохой аппетит;
- припухлость, онемение или покалывание в ногах, лодыжках или ступнях;
- повышенное артериальное давление (гипертензия);
- зуд (из-за дефицита фосфора в организме);
- икота.

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.

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. Your 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.

Обследование

Сдавайте анализ мочи на содержание белка в рамках ежегодного медицинского обследования. Белок в моче может быть признаком поражения почек.

Ваш врач может назначить следующие исследования и анализы:

- Анализ крови:
 - Гемоглобин А1С, чтобы проверить, насколько хорошо регулируется уровень глюкозы.
 - Анализ азота в составе мочевины крови или тест на креатинин, чтобы проверить, насколько хорошо работают почки.
- Анализ мочи на белок называется анализом на альбумин. Ваш врач также может называть его анализом на микроальбумины.
- Осмотр ног на предмет онемения и покалывания в стопах и голени, так как заболевания почек влияют на кровоток и могут привести к поражению нервов. Могут проводиться тесты нервной проводимости для проверки поражения нервов.
- Проверка артериального давления.
- Анализ крови на холестерин и триглицериды. Содержание этих видов жиров в крови труднее контролировать, если почки работают недостаточно хорошо.

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.
- 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.

Лечение

Лечение проводится с целью не допустить ухудшения состояния почек. Контроль содержания сахара в крови и артериального давления может замедлить поражение почек.

- Проверяйте и записывайте свой уровень сахара в крови. Принимайте лекарства для лечения диабета согласно назначению врача. Если уровень сахара в крови не контролируется медикаментозно, обратитесь к своему врачу или консультанту по диабету.
- Старайтесь каждый день выполнять физические упражнения в течение 30 минут.
- Избегайте употребления табака и алкоголя, держите под контролем свой вес, стресс и высыпайтесь. Здоровый образ жизни может улучшить ваше состояние при диабете.
- Прежде чем принимать любые продающиеся без рецепта лекарства, проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом. Некоторые медикаменты могут быть вредны для ослабленных почек. Например, болеутоляющие нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен или напроксен, принимать не рекомендуется.
- Ваш врач может назначить препараты для снижения артериального давления, тем самым защищая ваши почки от поражения. Между визитами к врачу измеряйте свое давление дома при помощи тонометра.

- 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.

- Соблюдайте план приема пищи и проконсультируйтесь у диетолога по поводу изменений в рационе для контроля уровня сахара в крови. Если ваши почки работают недостаточно хорошо, то вам, возможно, потребуется ограничить содержание белка в рационе.

Если заболевание почек прогрессирует, может понадобиться диализ. Одним из вариантов лечения также может стать трансплантация.

Если у вас возникают вопросы или опасения, обращайтесь к своему врачу или специалисту по диабету.