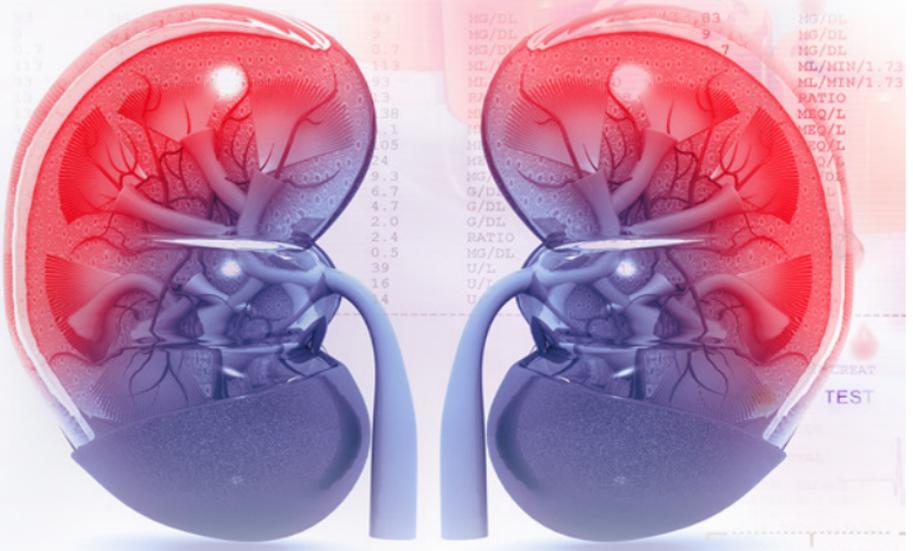




الرابطة الكويتية لأأمراض الكلى  
Kuwait Nephrology Association

# أمراض الكلى المتعلقة بمرض ارتفاع السكر



HUMAN KIDNEY CROSS SECTION

مرض ارتفاع سكر الدم يعد من أكثر أمراض الصحة العامة شيوعاً. بينت الإحصائيات التقريبية في سنة 2019 أن 463 مليون شخص يعانون من مرض ارتفاع سكر الدم (بما يعادل 8.8% من سكان العالم)، وهذه الأعداد قد تزداد الى نحو 642 مليون مريض بحلول عام 2040.

تحتل الدول العربية في منطقة الشرق الأوسط والشمال الأفريقي المركز الثاني في نسبة الإصابة بارتفاع السكر بعد قارة أمريكا الشمالية.

من المعروف أن مرض ارتفاع السكر يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في صحة الإنسان، من ضمنها أمراض تصلب الشرايين، أمراض القلب، الكلى، العين، والجهاز العصبي.

يعتبر مرض ارتفاع سكر الدم من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى مرض الفشل الكلوي في العالم، خصوصاً إذا لم يتم المحافظة على المعدلات الطبيعية للسكر لفترة طويلة.

ارتفاع سكر الدم يؤدي الى تغيرات سلبية في وحدات بناء الكلى والأوعية الدموية التي تغذيها. مما ينتج عنها حدوث قصور تدريجي في وظائف الكلى.

تتطور أمراض الكلى المتعلقة بارتفاع سكر الدم بشكل تدريجي ومتقدم على مر السنين التي يعاني فيها المريض من عدم انتظام سكر الدم.

في حالات النوع الأول من مرض السكر (الذي ينتج من فقدان البنكرياس لخاصية إنتاج هرمون الانسولين، والذي يصيب في الغالب صغار السن) تبدأ العلامات الأولية لأمراض الكلى في الظهور بعد 5 إلى 10 سنوات من تشخيص مرض السكر بظهور البروتينات في البول (زلال البول) ويتطور الأمر إلى قصور تدريجي في عملية اخراج الكلى لسموم الجسم، مما يؤدي إلى تجمعها، ويصاحبها ارتفاع في ضغط الدم وأمراض تصلب الشرايين، التي تؤدي إلى حدوث جلطات القلب والمخ.

في حين أن في النوع الثاني من مرض السكر (والذي ينتج في الغالب من فقدان حساسية انسجة الجسم للأنسولين، ويصيب في العادة كبار والذين يعانون من السمنة) قد تظهر أمراض الكلى في نفس وقت تشخيص مرض السكر حيث أن من المحتمل أن المريض كان يعاني من مرض السكر لفترة قبل اكتشافه.

## ما هي العوامل التي تساعد في ظهور وتطور أمراض الكلى المتعلقة بمرض ارتفاع سكر الدم؟

- عدم انتظام سكر الدم في المعدلات الطبيعية لفترة طويلة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التدخين.
- ارتفاع الكوليسترول.
- الجفاف والمضادات الحيوية (NSAID).
- اخذ الادوية التي تضر الكلى بكميات كبيرة (مسكنات الألم).
- ارتفاع حمض اليوريك في الدم (الذي قد يؤدي إلى مرض النقرس)

## كيف يمكن تجنب ظهور وتطور أمراض الكلى المتعلقة بمرض ارتفاع سكر الدم؟

### 1) تنظيم نسبة سكر الدم عند المعدلات الطبيعية:

بين 7 إلى 7.5% وذلك عن (HbA1c) ينصح مرضى السكر بالمحافظة على معدل فحص السكر التجسسي عن طريق اتباع نصائح اخصائين التغذية في تقليل نسبة السكريات، ممارسة الرياضة، والمحافظة على أخذ أدوية السكر بانتظام، وخصوصاً أدوية، SGLT2 inhibitors (Jardiance, Forxiga) و Metformin.

حيث أن الدراسات بينت فعالية هذه الأدوية في تقليل فرص التعرض لمشاكل القلب وأمراض الكلى المتعلقة، بالإضافة إلى فعاليتها في المحافظة على سكر الدم.

ولكن لزم التنويه على ضرورة متابعة فحوصات وظائف الكلى عند أخذ هذه الأدوية حيث أن أثارها الجانبية قد تزيد عند تقدم قصور الكلى لدرجات كبيرة مما يستوجب تقليل جرعاتها أو إيقافها كلياً.

### 2) المحافظة على انتظام قراءات ضغط الدم:

ينصح بمراقبة قراءات الضغط في المنزل بصورة منتظمة والمحافظة على قراءاتها بمعدل أقل من 80 / 130.

يمكن تحقيق ذلك عن طريق تقليل نسبة الصوديوم في الغذاء (أقل من 2 جرام من الصوديوم أو 5 جم من الملح)، ممارسة الرياضة، انقاص الوزن، والانتظام بأخذ ادوية ارتفاع الضغط.

### **(3) الاهتمام بأجراء الفحوصات الدورية للكشف عن ظهور العلامات الأولية للأمراض الكلوية:**

ينصح المرضى بأجراء فحوصات البول للكشف عن الزلال وكذلك فحوصات الدم لوظائف الكلى بصورة دورية.

تبدء هذه الفحوصات مباشرة عند تشخيص النوع الثاني من مرض السكر، وبعد 5 سنوات من تشخيص مرض السكر من النوع الأول.

### **(4) تقليل نسبة الزلال في البول:**

عند اكتشاف وجود الزلال في البول بصورة مستمرة فإن المريض سوف يعطى ادوية معينة، كأدوية ACE inhibitors, Angiotensin receptor blockers لتقليل نسبة الزلال، وحماية الكلى من تأثيرها السلبي في المستقبل.

### **(5) الامتناع عن التدخين.**

### **(6) المحافظة على شرب السوائل بكميات كافية:**

ينصح المرضى بأن لا تقل كمية السوائل اليومية التي يشربها عن 1.5 لتر.

وقد يحتاج أكثر من هذه الكمية عندما تزيد كمية السوائل المفقودة من الجسم نتيجة التعرق الزائد أو التعرض للأمراض (النزلات المعوية، الاسهال، الانفلونزا...الخ)

### **(7) الابتعاد عن اخذ مسكنات الألم (NSAIDs) بكميات كبيرة.**