

خدمات زراعة الكلى وزراعة الأعضاء

مرض السكري بعد زراعة الكلى

معلومات للمرضى والأقارب ومقدمي الرعاية

مقدمة

تهدف هذا المنشور إلى توضيح كيف يمكن أن يؤثر مرض السكري عليك إذا كنت ستخضع لعملية زراعة الكلى. ليس هدفه أن يستبدل المحادثات التي تجريها أنت أو من تحب مع طبيبك والفريق الطبي. يرجى طرح الأسئلة إذا لم تفهم شيئاً ما.

ما هو مرض السكري؟

مرض السكري هو حالة ترتفع فيها مستويات السكر (الجلوكوز) في الدم بشكل كبير. يحدث هذا بسبب:

- لا يستطيع جسمك إنتاج ما يكفي من الأنسولين، أو

- أو لا يستجيب للأنسولين

الأنسولين هو هرمون يساعد جسمك على تحويل السكر إلى طاقة. وبدون كمية كافية من الأنسولين، يتراكم السكر في مجرى الدم. ويؤدي ذلك إلى مشاكل صحية.

الإصابة بمرض السكري قبل زراعة الكلى

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فمن المهم أن تكون مستويات السكر في الدم جيدة قبل زراعة الكلى. يقلل ذلك من فرصة حدوث مضاعفات بعد العملية. وقد تشمل الالتهابات وتأخر التئام الجروح. يمكن أن يؤثر ضعف التحكم في السكر أيضاً على وظيفة الكلية المزروعة. كما يمكن أن يؤدي ارتفاع معدلات السكر في الدم إلى زيادة فرص إصابتك بأمراض القلب.

لذا، فإن وجود استقرار مستويات السكر قبل عملية الزرع يمكن أن:

- تحسين صحتك

- تعزيز نجاح عملية الزرع على المدى الطويل

فحص مستويات السكر في الدم

يُعد الهيموغلوبين السكري (HbA1c) طريقة لتقييم التحكم في مرض السكري. يقيس اختبار HbA1c مستويات السكر في الدم على مدار الأشهر الثلاثة الماضية. سيتحقق مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من مستويات الهيموغلوبين السكري HbA1c بشكل منتظم. سيقومون بـ

- تعديل علاجك وفقاً للنتائج

- وضع أهداف خاصة بك

من الجيد أن تفحص مستويات السكر في الدم بنفسك. يمكنك استخدام جهاز قياس الجلوكوز بوخز الإصبع. قد تتمكن أيضًا من الحصول على جهاز قياس الجلوكوز المستمر، إذا كان ذلك مناسبًا.

تتراوح المستويات المستهدفة للأشخاص الذين يخضعون لغسيل الكلى بين 6-12 مليمول/لتر.

احصل على المشورة من طبيبك العام أو فريق السكري الخاص بك حول أهدافك. أخبرهم إذا استمرت مستويات السكر لديك مرتفعة طوال الوقت.

أهمية اتباع أسلوب حياة صحي

سيساعدك اتباع نمط حياة صحي قبل وبعد زراعة الكلى على التعافي. لذا، أثناء انتظار عملية زراعة الكلى، ابقَ على اطلاع دائم على آخر المستجدات و:

- حضور مواعيد الفحص السنوي لمرض السكري
- حضور الفحص السنوي للعيون
- فحص قدميك وساقيك مرة واحدة على الأقل في السنة
- الحفاظ على ضبط ضغط الدم بشكل جيد
- فحص مستويات السكر في الدم مرة واحدة على الأقل يوميًا
- قم بفحص نسبة الهيموجلوبين السكري في الدم (HbA1c) لدى طبيبك العام مرتين في السنة على الأقل
- تناول أدوية السكري حسب التعليمات
- قياس نسبة الدهون في الدم. ويشمل ذلك الكوليسترول والدهون الثلاثية
- إذا كنت مدخنًا، احصل على الدعم والمشورة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. تحدث إلى طبيبك العام أو قم بزيارة www.nhs.uk/better-health/quit-smoking
- الحصول على نصيحة من أخصائي التغذية حول ما تحتاج إلى تناوله وشربه
- ممارسة بعض الأنشطة البدنية لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا

مرض السكري بعد الزرع (PTDM)

قد يعاني بعض الأشخاص غير المصابين بداء السكري من ارتفاع مستويات السكر بعد زراعة الكلى. قد يكون هذا الأمر مؤقتًا، لكنه قد يصبح طويل المدى ويؤدي إلى تشخيص مرض السكري بعد الزرع (PTDM). سيتم فحص مستويات السكر في الدم بشكل متكرر أثناء وجودك في المستشفى. سيحتاج بعض الأشخاص إلى علاج مبكر بالأنسولين.

عادةً ما يتم التأكد من تشخيص مرض السكري بعد الزرع بعد حوالي 6 أسابيع من عملية الزرع.

ما الذي يسبب مرض السكري بعد الزرع؟

هناك بعض العوامل التي يمكن أن تساهم في فرص إصابتك بمرض السكري بعد الزرع . وتشمل:

- الأدوية الحيوية لوقف رفض الجسم لعملية زراعة الكلى. وتشمل هذه الأدوية الستيرويدات والأدوية المضادة للرفض، والتي لا يمكن إيقافها أبدًا
- أن يكون وزنك زائد
- أن تكون جزءًا من مجموعة عرقية معينة
- وجود تاريخ مرض السكري من النوع 2 في العائلة

كيفية الوقاية من مرض السكري بعد الزرع

من المهم اتباع نمط حياة صحي حتى لو لم تكن مصابًا بمرض السكري. ولكن الأمر أكثر أهمية إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري بعد الزراعة. يمكنك:

- تحسين صحتك العامة من خلال اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة
- فقدان بعض الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن
- استهداف التحكم في ضغط الدم بشكل جيد، بناءً على أهدافك الفردية
- الخضوع لفحص سنوي لمرض السكري أثناء انتظار زراعة الكلى

تأثير مرض السكري على عملية زراعة الكلى

قد يؤدي ارتفاع مستويات السكر على المدى الطويل إلى الإضرار بالطعام المزروع في الكلى. لذلك فإن التحكم الجيد في السكر أمر حيوي. يمكن أن تشمل مضاعفات مرض السكري ما يلي:

- تلف الكلى
- مشاكل طويلة المدى في العينين والأعصاب
- مشاكل في القلب
- الالتهابات

رعاية مرضى السكري وعلاجهم بعد زراعة الكلى

قد يكون التحكم في نسبة السكر في الدم بعد عملية الزرع أمرًا صعبًا.

غالبًا ما يحتاج الأشخاص إلى المزيد من أدوية السكري. قد تحتاج إلى أقراص السكري أو الأنسولين للتحكم في نسبة السكر في الدم.

لا يمكن تناول العديد من أدوية السكري إذا كنت مصابًا بالفشل الكلوي وغالبًا ما تكون هناك حاجة إلى الأنسولين لتثبيت مستويات السكر في وقت مبكر. إذا كنت تتناول الأنسولين مسبقًا، فقد تحتاج إلى جرعات أعلى.

سيقرر فريقك الطبي الخيار الأفضل لك. سيقومون بتعديل علاجك مع تغير حالتك

إذا كنت تتناول الأنسولين، فمن المهم فحص مستويات السكر في الدم بشكل منتظم. يمكنك استخدام اختبار جلوكوز الدم بوخز الإصبع للقيام بذلك. ستساعد النتائج فريقك الطبي على تحديد العلاج الأفضل.

مرض السكري قابل للعلاج وهناك الكثير من الدعم المتاح.

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض السكري بعد عملية الزرع، فستتم إحالتك إلى طبيبك العام أو إلى فريق السكري المحلي. سيقومون بـ

• مساعدتك في التعامل مع الحالة بشكل يومي

• تقديم المشورة لك بشأن الفحوصات المنتظمة المهمة التي تساعد على حماية كليتيك وصحتك العامة

ابحث عن الدعم والمشورة

يمكنك أيضاً الحصول على الدعم والمشورة من هذه المصادر:

- [Diabetes UK](https://www.diabetes.org.uk) هي الجمعية الخيرية الرائدة لمرضى السكري في المملكة المتحدة. تحتوي على معلومات مفيدة. تشرح على سبيل المثال ما هو داء السكري وأنواعه المختلفة والأطعمة التي يجب تناولها والإدارة الذاتية. هناك مقاطع فيديو وأكثر من ذلك بكثير.

خط المساعدة الهاتفية: 0345 123 2399

بريد إلكتروني: Helpline@diabetes.org.uk

- [Know Diabetes](https://www.knowdiabetes.org) لمرضى السكري في شمال غرب لندن. يحتوي على الكثير من المعلومات حول الوقاية من داء السكري وخيارات الطعام ومجموعات الدعم المحلية والدورات التعليمية.

يمكنك أيضاً التسجيل للحصول على حساب "NHS Know Diabetes" مجاناً

• [هيئة الخدمات الصحية الوطنية لمرضى السكري](https://www.nhs.uk/healthcare-professionals/diabetes)

• [صفحة مرض السكري في المملكة المتحدة لرعاية مرضى الكلى](https://www.nhs.uk/healthcare-professionals/diabetes)

- [فريق إمبيريال كوليدج للرعاية الصحية التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية \(NHS Trust\) فريق مرض السكري الكلوي](https://www.imperial.ac.uk/renal-disease/diabetes)
البريد الإلكتروني: imperial.renaldiabetes@nhs.net

كيف يمكنني التعليق على زيارتي؟

نحن نههدف إلى تقديم أفضل خدمة ممكنة، وسيسعد الموظفون بالإجابة على أي استفسار لديك. إذا كان لديك أي اقتراحات أو تعليقات بخصوص زيارتك، يرجى إما التحدث إلى أحد الموظفين أو الاتصال بخدمة استشارات المرضى والاتصال (الزملاء) على 0203312777 (10.00 – 16.00، من الاثنين إلى الجمعة). يمكنك أيضًا إرسال بريد إلكتروني إلى نظام تقييم الأداء على Imperial.pals@nhs.net الزملاء سيستمع إلى مخاوفك أو اقتراحاتك أو استفساراتك، وغالبًا ما يكون بوسعهم المساعدة في حل المشكلات نيابةً عنك.

وبدلاً من ذلك، قد ترغب في تقديم شكوى عن طريق الاتصال بقسم الشكاوى لدينا:

قسم الشكاوى، الطابق الرابع، سالتون هاوس، مستشفى سانت ماري، شارع برايد لندن W2 1NY

بريد إلكتروني: ICHC-tr.Complaints@nhs.net

الهاتف: 020 3312 1337 / 1349

صيغ بديلة

يمكن توفير هذه النشرة عند الطلب بطباعة كبيرة أو سهلة القراءة، أو كتسجيل صوتي، بطريقة برايل أو بلغات بديلة. يرجى مراسلة فريق الاتصالات عبر البريد الإلكتروني: Imperial.communications@nhs.net

واي فاي

خدمة الواي فاي متاحة فيمؤسسة الخدمات الصحية الوطنية الاستثنائية. للمزيد من المعلومات قم بزيارة موقعنا الإلكتروني: www.imperial.nhs.uk