



Dr Ali Beddouche

Urologie · Andrologie · Sexologie

INFOGRAPHIE 18 · FR

Diabète, tension : protéger ses reins

La maladie rénale peut évoluer sans symptôme.

01 Contrôler la tension

Mesurez-la selon les conseils reçus. Votre objectif et vos traitements sont personnalisés.

02 Équilibrer le diabète

Suivez votre glycémie et votre traitement. Discutez les objectifs avec votre équipe soignante.

03 Faire les bons examens

Prise de sang pour la fonction rénale et urine pour l'albumine : demandez quand les réaliser.

04 Adopter des habitudes durables

Bougez régulièrement, modérez le sel, ne fumez pas et adaptez l'alimentation à votre état de santé.

Se sentir bien ne suffit pas à vérifier que les reins fonctionnent bien.

N'arrêtez pas un traitement seul. La fréquence des contrôles dépend de vos risques et résultats.



السكري والضغط: حماية الكليتين

قد يتطور مرض الكلى دون أعراض.

01 ضبط ضغط الدم

قيسوه وفق التعليمات. يُحدد الهدف والعلاج حسب حالتكم.

02 ضبط السكري

تابعوا سكر الدم والعلاج وناقشوا الأهداف مع فريق الرعاية.

03 إجراء الفحوص المناسبة

تحليل دم لوظيفة الكلى وتحليل بول للألبومين: اسألوا عن مواعيدهما.

04 عادات صحية مستمرة

تحركوا بانتظام وقللوا الملح وتجنبوا التدخين وكيفوا الغذاء حسب صحتكم.

الشعور بصحة جيدة لا يكفي للتأكد من سلامة وظيفة الكليتين.

لا توقفوا العلاج وحدكم. تعتمد وتيرة المراقبة على المخاطر ونتائج الفحوص.