डायबिटीज और किडनी
यदि समय रहते डायबिटीज को कंट्रोल ना किया जाए तो इसका प्रभाव किडनी पर भी पड़ने लगता है। जिसको डायाबिटिक नेफ्रोपौथी भी कहा जाता है।
जागरूकता की कमी की वजह से शुरुआत में लोग इस बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर भी नज़रअंदाज़ कर देते है । इस वजह से किडनी फेल होने के चांस बढ़ जाते हैं।

इन परिस्थितियों में किडनी की बीमारी होने की संभवना ज्यादा होती है:
1. डायबिटीज का कम उम्र में होना
2. लम्बे समय से डायाबिटीज होना।
3. डायबिटीज के उपचार में शुरू से ही इंसुलिन की जरूरत पड़ना
4. पेशाब में प्रोटीन और बढ़ा हुआ सीरम लिपिड होना
5. चेहरे एवं पैरो में सूजन आना
6. बार-बार खून में चीनी की मात्रा कम होना
7. परिवारिक सदस्यों में डायाबिटीज होना

इससे बचने के लिए
1.डॉक्टरी की सलाह पर नियमित ब्लड शुगर टेस्ट कराएं
2.डायाबिटीज और हाई ब्लडप्रेशर पर नियंत्रण रखे
3.नियमित कसरत करे
4. तम्बाकू, गुटखा, पान, बीडी, सिगरेट तथा शराब का सेवन न करे
5. चीनी और नमक का सेवन प्रतिबंधित रखें।
6. भोजन में प्रोटीन और कोलेस्ट्रोल की मात्रा कम रखें।

अधिक जानकारी के लिए देखना न भूलें फेसबुक पर लाइव टॉक शो डायबिटीज पर चर्चा, 4 मई 2019 को, शाम 6 बजे से…
[https://www.facebook.com/DiabetesParCharcha/#lucknow](https://www.facebook.com/DiabetesParCharcha/?__tn__=K-R&eid=ARBZGgjQ_e_DNYhwPZyRWjdHuoHTtrD8Vr0g-tWgW8eURBH7ylGb-H_8a692l_XoFzilH5syFwtCopgG&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8) [#diabetes](https://www.facebook.com/hashtag/diabetes?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R)[#talkshowindia](https://www.facebook.com/hashtag/talkshowindia?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#diabetesparcharcha](https://www.facebook.com/hashtag/diabetesparcharcha?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#drcgagrawal](https://www.facebook.com/hashtag/drcgagrawal?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#drnarsinghverma](https://www.facebook.com/hashtag/drnarsinghverma?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R)[#drrishishukla](https://www.facebook.com/hashtag/drrishishukla?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#dranujmaheshwari](https://www.facebook.com/hashtag/dranujmaheshwari?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#drmanojkumarsrivastava](https://www.facebook.com/hashtag/drmanojkumarsrivastava?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#health](https://www.facebook.com/hashtag/health?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R)[#insulin](https://www.facebook.com/hashtag/insulin?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#india](https://www.facebook.com/hashtag/india?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#diabetescare](https://www.facebook.com/hashtag/diabetescare?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R) [#diabetesmanagement](https://www.facebook.com/hashtag/diabetesmanagement?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=%2ANK-R)

[See Translation](https://www.facebook.com/search/top/?q=diabetes%20par%20charcha&epa=SEARCH_BOX)

[](https://www.facebook.com/DiabetesParCharcha/photos/a.103582553813396/246639332841050/?type=3&eid=ARAQ-KLL0_FgwqByxrAwQS9RbMN0gh9WdrqRvfq6uewQ3v2onTFGa8kfAzpXyHjNzHHXYDTti8SifKL6&__xts__%5B0%5D=68.ARCV56wRgxK9kICjR9t5_7oyX1iGSpqBztfwimGji7qIFYNsvpdSoXe7iyipWI00mVbnIkPUJARYwE7gYNUWrh5EqnnueH4AA9rmXEHxSu7jlUA0njKlhrXs380sXMnQob3xq4BERYFUe2xKIxy3eHykDFU51A5yf7hgJvaKzfLpGy51mgZGV3Y3OpFtftubn2ytje-CDX5Zg-LIZaL6mcLfvMMnG9FD1-j_K_Xejh_GDAYH9W22AfbC4GRj7KzF6W4CUz1mFmPyr_UlvddEquUh4k617K_vqnDKsI3eq3p57xpXsi3ALGgbg5gm-dYTr0KXj5fGslbmx4uv4rX0fs8&__tn__=EHH-R)

Top of Form