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)](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