



这是什么？

高血糖水平会损害肾脏。未确诊的肾脏损伤可导致严重的健康问题，可能会患上肾衰竭，需要透析或肾脏移植才能让患者活下去。

肾脏损伤通常是‘无声的’。这意味着你可能没有任何症状。这就是为什么每年至少进行一次肾脏检查是很重要的原因。如果早期发现肾脏疾病，治疗可以提高肾脏的寿命。

家庭医生会做些什么？

在年度肾脏检查中，家庭医生可能会：

- 做肾脏健康检查 (通常是血液和尿液检查)
- 检查血压
- 检查血糖和胆固醇 (血液检查)
- 如有必要，开处方或调整药物
- 如果你的肾功能有严重问题，转诊至专科医生。

家庭医生还可能审查并建议你改变生活方式，例如饮食和定期运动。

我能做些什么？

参加年度家庭医生预约，即使你感觉良好。请记住，即使你有一些肾脏损伤，你可能也不会感到任何不适。其他你能做的事情包括：

- 将血糖水平保持在目标范围内，因为这有助于保护肾脏免受高血糖水平造成的损害
- 保持活跃并定期锻炼
- 多吃水果和蔬菜
- 多喝水
- 降低盐的摄入量
- 戒烟并致电戒烟热线 13QUIT
- 请家庭医生定期检查血压。

我可以问医生什么问题？

- 应该避免服用什么药物？
- 我能做些什么来护理肾脏？
- 多久应该检查一次肾脏？



都有哪些支持？

家庭医生可能会将你转诊至以下特殊糖尿病服务：

- Bankstown 医院: 9722 8360
- Fairfield 医院: 9616 8510
- Liverpool 医院: 8738 4577
- Bowral 地区医院: 4861 0303
- Campbelltown 医院: 4634 4028

在哪里可以了解更多信息？

- 新州糖尿病协会 – 照顾肾脏: dndss.com.au
- 新州糖尿病协会 – 糖尿病和肾脏: diabetesnsw.com.au
- 澳大利亚肾脏健康 – 糖尿病和肾脏疾病: kidney.org.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。
本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区顾问委员会和本地家庭医生的认可。