

ZA CO JESZCZE NEREKI BĘDĄ CI WDZĘCZNE?



Nie pal ani czynnie, ani biernie – dym papierosowy jest równie szkodliwy dla nerek, jak hiperglikemia.



Kontroluj **ciśnienie tętnicze i profil lipidowy** – jeśli jest taka potrzeba, stosuj leki.



Zrezygnuj z **alkoholu**.



Spożycie soli ogranicz do minimum – nie dosalaj potraw, bo i bez tego spożywamy zwykle więcej soli, niż jest zalecane.



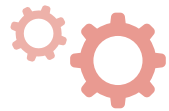
Kontroluj ilość spożywanego **białka**.



Nawadniaj się – pij wodę w zalecanych ilościach i „zmuszaj” nerki do regularnej pracy.



Nerkom sprzyja też **zdrowa dieta**, regularna **aktywność fizyczna** i **prawidłowa masa ciała**.



Ile białka, ile soli?

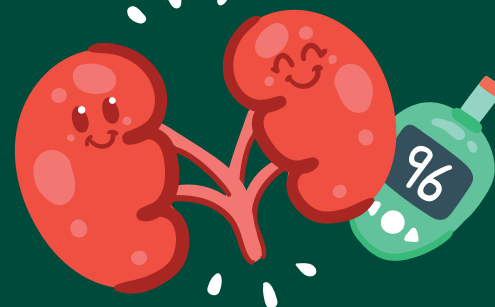


Białko
0,75 – 0,8 g / kg prawidłowej masy ciała



Sól
maksymalnie 5 g (płaska łyżeczka)

Nie daj się zaskoczyć cukrzycowej chorobie nerek!



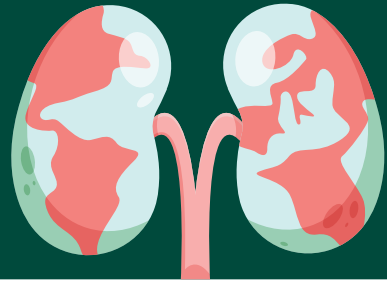
Czyli jakie badania wykonywać
i jak dbać o nerki, **kiedy chorujemy**
na cukrzycę?



PROBLEM NA DUŻĄ SKALĘ

Cukrzycowa choroba nerek (dawniej nefropatia cukrzycowa) to zmiany w budowie i funkcjonowaniu nerek, które powstały w wyniku przewlekłej hiperglikemii.

Szacuje się, że to powikłanie cukrzycy dotyczy:



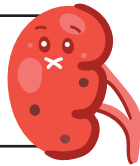
20%-50% osób z cukrzycą typu 1

30%-40% osób z cukrzycą typu 2

Dodatkowo około **35%** pacjentów dializowanych choruje na cukrzycę.

JAKIE BADANIA WSKAZUJĄ NA CHOROBY NEREK?

Nerki są nieme – nawet, kiedy chorują przez długi czas nie dają objawów. Aby kontrolować ich pracę zgłaszaj się na badania profilaktyczne.



Na cukrzycową chorobę nerek najczęściej wskazują:

- **Albuminuria** – wydalanie albumin z moczem (w zaawansowanej postaci choroby występuje białkomocz)
- **Obniżony wskaźnik przesączania kłębuszkowego eGFR**

Pamiętaj, że w ramach opieki koordynowanej **specjalistyczne badania** w kierunku uszkodzenia nerek przez cukrzycę **może zlecić Ci lekarz POZ**.

- **Stężenie kreatyniny w surowicy krwi i wskaźnik przesączania kłębuszkowego (eGFR)**
- **UACR wskaźnik albumina/kreatynina w moczu**

Dodatkowo każdy lekarz POZ może zlecić Ci **badanie ogólne moczu** oraz określenie **stężenia mocznika i kreatyniny** we krwi. Badania te także mogą wykazać chorobę nerek.



DLACZEGO WCZESNA DIAGNOSTYKA JEST TAK WAŻNA?



Cukrzycowa choroba nerek ma **postępujący charakter**



Im **wcześnie** zostanie wykryta, tym szybciej można wdrożyć odpowiednie **leczenie**



Ważne, by **zatrzymać postęp choroby**, by nie doprowadzić do stanu, kiedy konieczne stają się **dializy**.

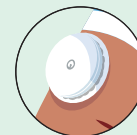
JAK ZATRZYMAĆ CUKRZYCOWĄ CHOROBY NEREK?



1. Popraw wyrównanie cukrzycy. W żadnym innym powikłaniu nie ma ono takiego wpływu na zahamowanie postępu choroby, jak w przypadku uszkodzenia nerek.



2. Porozmawiaj z lekarzem o nowych lekach stosowanych w terapii cukrzycy (flozyny, leki inkretynowe), które nie tylko obniżają glikemię, ale też pozytywnie wpływają na pracę nerek.



3. Kontroluj wyrównanie cukrzycy przy wsparciu systemów do ciągłego monitorowania glikemii.



4. Stosuj leki nefroprotecyjne (chroniące nerki).

