

Ο **διαβήτης** απειλεί
ΤΑ **ΝΕ ΦΡΑ**
ΡΑΞΕΤΕ
το δρόμο του!



Παγκόσμια
ημέρα
Νεφρού
11 Μαρτίου 2010





Διαβήτης:

μια σοβαρή απειλή για τα **νεφρά**

Ο **σακχαρώδης διαβήτης** και η **υπέρταση** είναι τα πιο συχνά αίτια χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας στους ενήλικες, τόσο στα αναπτυγμένα όσο και στα υπό ανάπτυξη κράτη. Τα ίδια αίτια ευθύνονται και για την καρδιαγγειακή νόσο.

Η βλάβη των νεφρών από τον σακχαρώδη διαβήτη ονομάζεται **διαβητική νεφροπάθεια** και είναι μια από τις σοβαρότερες και συχνότερες επιπλοκές της νόσου. Στις ΗΠΑ αλλά και σε αρκετές χώρες της Ευρώπης, ο σακχαρώδης διαβήτης είναι πλέον η συχνότερη αιτία που οδηγεί σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, καθώς υπολογίζεται ότι το 40% των ασθενών που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση είναι διαβητικοί. Στη χώρα μας, το 30% των αιμοκαθαιρομένων ασθενών πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, ποσοστό που δείχνει ανησυχητική αύξηση τα τελευταία χρόνια.

Οι προβλέψεις είναι οδυνηρές: περίπου 30% των διαβητικών (τύπου I και II) θα εμφανίσουν **διαβητική νεφροπάθεια**, και από αυτούς περίπου οι μισοί θα φτάσουν σε τελικό στάδιο νεφρικής ανεπάρκειας (οι υπόλοιποι θα έχουν καταλήξει από άλλες επιπλοκές της νόσου).

Η αργή εξέλιξη μπορεί να αποδειχθεί παγίδα



Η βλάβη των νεφρών στους διαβητικούς δεν εμφανίζεται με την έναρξη της νόσου, αλλά μεσοσταθεί ένα χρονικό διάστημα, συνήθως 15-20 χρόνων. Στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου II πολλές φορές είναι άγνωστη η χρονολογία έναρξης της νόσου γι' αυτό και **ο έλεγχος** για νεφρική προσβολή **θα πρέπει να γίνεται άμεσα, με την πρώτη διάγνωση του διαβήτη**. Οι παράγοντες που οδηγούν στην εμφάνιση νεφρικής προσβολής είναι η ανεπαρκής ρύθμιση του σακχάρου, με επίπεδα γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης HbA1c > 7,5%, η **υψηλή αρτηριακή πίεση** > 130/80 mm Hg, το **κάπνισμα**, η **παχυσαρκία** και η **γενετική προδιάθεση**.

Δυστυχώς, η νεφροπάθεια δεν έχει θορυβώδη συμπτώματα. Οι πρώτες κλινικές εκδηλώσεις μπορεί να είναι οιδήματα στα βλήματα και στα κάτω άκρα, νυκτουρία και απορρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Στην πλειονότητά τους οι ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο παραμένουν αδιάγνωστοι, ιδιαίτερα στις χώρες που βρίσκονται υπό ανάπτυξη.

Πρώιμη διάγνωση: απλή και εύκολη

Η πρώιμη διάγνωση είναι καθοριστική και επιτρέπει την κατάλληλη θεραπεία πριν την εκδήλωση της νεφρικής και της καρδιαγγειακής βλάβης.



Η νεφρική βλάβη μπορεί να διαπιστωθεί έγκαιρα με απλές διαγνωστικές εξετάσεις, του αίματος και των ούρων. Η εμφάνιση λευκώματος στα ούρα είναι πρώιμος δείκτης προσβολής των νεφρών και των αγγείων. Γι' αυτό, ο έλεγχος της λευκωματουρίας θα πρέπει να γίνεται αρχικά κάθε έξι μήνες και, αργότερα, ανάλογα με την κρίση του θεράποντος γιατρού. Με ανάλογο τρόπο θα πρέπει να γίνεται και ο υπόλοιπος εργαστηριακός έλεγχος: μέτρηση της ουρίας, της κρεατινίνης, των ηλεκτρολυτών, των λιπιδίων, της αιμαΐας, και φυσικά της γλυκόζης και της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης. Τα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης αποτελούν τον πιο αξιόπιστο δείκτη ρύθμισης του σακχάρου και

θα πρέπει να είναι <7%. Είναι σήμερα γενικά αποδεκτό ότι αυξημένα επίπεδα HbA1c στον ορό προδιαθέτουν σε εμφάνιση νεφρικής βλάβης. Για τον λόγο αυτό **δίνεται πολύ μεγάλη σημασία στη σωστή ρύθμιση σακχάρου**.



Ρυθμίστε την Αρτηριακή Πίεση

Ένας άηλος παράγοντας που απαιτεί στενή παρακολούθηση και σωστή ρύθμιση είναι η **αρτηριακή υπέρταση**. Τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης στους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη δεν θα πρέπει να είναι πάνω από 130/80mmHg. Η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης θα στηριχτεί σε διατροφική αγωγή με μειωμένη πρόσληψη αλατιού και σε φαρμακευτική αγωγή. Η σωστή ρύθμιση της πίεσης μπορεί να επιβραδύνει αθλή και να υποστρέψει στα αρχικά στάδια της νεφρικής βλάβης.



Μέτρα για την αποφυγή της Διαβητικής Νεφροπάθειας

Η απώλεια βάρους, η διακοπή του καπνίσματος, η άσκηση, η σωστή ρύθμιση του σακχάρου και της **αρτηριακής πίεσης** μπορούν να απομακρύνουν ή και να εξαλείψουν τον κίνδυνο της νεφροπάθειας. Η **μεταμόσχευση νησιδίων του παγκρέατος**, η οποία εφαρμόζεται ολιγόνα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια, με αρκετά καλά αποτελέσματα, αναμένεται να προσφέρει σημαντική βοήθεια τουλάχιστον σε παιδιά και νέους που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου Ι. Επίσης, η **εφαρμογή της αντλίας ινσουλίνης** είναι μέθοδος που εφαρμόζεται με σκοπό τη συνεχή και σταθερή ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στον ορό των ασθενών. Δυστυχώς, μέχρι σήμερα, δεν υπάρχει κάποια ριζική θεραπεία για τον διαβήτη.



Εάν έχετε ήδη Νεφρική Νόσο

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η **εμφάνιση υπογλυκαιμίας**, σε άτομα που έχουν νεφρική ανεπάρκεια, είναι αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο. Η υπογλυκαιμία έχει συνήθως μεγάλη διάρκεια και μπορεί να είναι επικίνδυνη, όταν η ρύθμιση του σακχάρου γίνεται με αντιδιαβητικά δισκία. Αυτό σημαίνει ότι η εμφάνιση νεφρικής βλάβης αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για την έναρξη χορήγησης ινσουλίνης. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να μεταβάλλεται και η δίαιτα, η χορήγηση φλεγκωμάτων θα πρέπει να ελαττωθεί, καθώς το ηεύκωμα έχει δυσμενή επίδραση στη νεφρική λειτουργία, και να αυξηθούν οι υδατάνθρακες, ώστε ο ασθενής να λαμβάνει τις απαραίτητες θερμίδες.

Σε περίπτωση **επιδείνωσης της νεφρικής λειτουργίας**, ο ασθενής με σακχαρώδη διαβήτη θα πρέπει έγκαιρα να προετοιμαστεί για μέθοδο υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας. Η μέθοδος μπορεί να είναι η αιμοκάθαρση με τεχνητό νεφρό, η περιτοναϊκή κάθαρση ή η μεταμόσχευση νεφρού, όταν υπάρχει δότης. Κάθε μέθοδος έχει τα δικά της πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και κάθε ασθενής αποτελεί ξεχωριστή περίπτωση. Ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να εξηγεί στον ασθενή την κάθε μέθοδο και να δίνει κατευθύνσεις, σύμφωνα με τις γνώσεις και την εμπειρία του, για τη μέθοδο που θεωρεί ο ίδιος ασφαλέστερη. Ο ασθενής θα πρέπει με ωριμότητα και εμπιστοσύνη στον θεράποντα γιατρό του να αντιμετωπίζει το πρόβλημα, να επιλέγει την καλύτερη αλλαγή και προσφορότερη γι' αυτόν μέθοδο, ώστε να συνεχίζει τη ζωή του δημιουργικά και αισιόδοξα. Η επιτυχής μεταμόσχευση νεφρού προσφέρει την πιο καλή ποιότητα αλλαγής και διάρκεια ζωής.

Σε όποιο στάδιο διαβήτη κι αν βρίσκεστε
μπορείτε να εμποδίσετε τη Διαβητική Νεφροπάθεια.
Ενημερωθείτε και δράστε έγκαιρα.

Φράξτε της το δρόμο!



**Παγκόσμια
ημέρα
Νεφρού**
11 Μαρτίου 2010

Για περισσότερες πληροφορίες www.onhealth.gr

www.worldkidneyday.org



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία
T: 210 7298586 F: 210 7237705



We Innovate Healthcare

