

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



Παγκόσμια  
ημέρα  
Νεφρού  
11 Μαρτίου 2010



# Διαβήτης:

μια σοβαρή απειλή για τα **Νεφρά**

Η **Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού**, που φέτος είναι η **11<sup>η</sup> Μαρτίου**, είναι αφιερωμένη στη **Διαβητική Νεφροπάθεια**.

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι παράγοντας κινδύνου για εκδήλωση νεφρικής νόσου, όμως αυτό το γνωρίζει μόνο ο ένας στους δέκα διαβητικούς.

**Στο γενικό κοινό, το ποσοστό όσων γνωρίζουν αυτή τη σχέση είναι σημαντικά μικρότερο.**

## **Από το διαβήτη στη νεφρική νόσο.**

Ο διαβήτης αποτελεί ενδοκρινολογική διαταραχή, κατά την οποία οι ιστοί δεν είναι σε θέση να απορροφήσουν και να χρησιμοποιήσουν τη γλυκόζη (σάκχαρο) για ενέργεια. Έτσι, η γλυκόζη συσσωρεύεται στο αίμα, προκαλεί βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία (μικρά και μεγάλα) και στους ιστούς σε ολόκληρο το σώμα και οδηγεί σε πλήθος επιπλοκών, όπως τύφλωση, γάγγραινα και νεφρική ανεπάρκεια που χρειάζεται αιμοκάθαρση.

Οι επιπλοκές συνήθως εμφανίζονται μετά από τα πρώτα δέκα χρόνια της πάθησης. Γι' αυτό, ακόμη και αυτοί που γνωρίζουν ότι πάσχουν από διαβήτη, συνήθως παραβλέπουν τον κίνδυνο και δεν τον αντιμετωπίζουν έγκαιρα. Όμως, η βλάβη των νεφρών - όπως και οι άλλες επιπλοκές - προχωράει, δυστυχώς, με μικρά αληθιά σταθερά βήματα.

## **Δώστε προσοχή στις ενδείξεις!**

Οι πρώιμες βλάβες από τον διαβήτη στα νεφρά εκδηλώνονται με τη διαφυγή της πρωτεΐνης, μιας πρωτεΐνης πλάσματος, στα ούρα.

Σταδιακά αυξάνεται η απώλεια πρωτεϊνών στα ούρα και εξελίσσεται σε βαριά ηευκωματουρία που προκαλεί οίδημα στα πόδια και στα βιλέφαρα.

Η ηευκωματουρία και η υπέρταση, από την οποία πάσχουν στην πλειονότητά τους οι διαβητικοί, οδηγούν σε βλάβη των νεφρών. Αυτή προκαλεί κατακράτηση ουσιών που κανονικά αποβάλλονται με τα ούρα. Τα προϊόντα αυτά είναι η ουρία, η κρεατινίνη, το ουρικό οξύ κ.ά.

## **Μήπως η νεφρική ανεπάρκεια έχει ξεκινήσει;**

Οι διαβητικοί θα πρέπει να γνωρίζουν ότι νεφρική ανεπάρκεια μπορεί να εμφανιστεί και χωρίς να υπάρχει ηευκωματουρία.

Οι ενήλικοι ινσουλινοθεραπευόμενοι διαβητικοί, που είναι παχύσαρκοι, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης νεφρικής νόσου. Ο κίνδυνος ηευκωματουρίας είναι σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των ασθενών που έχουν συσσώρευση λίπους στη μέση - το γνωστό «σωσίβιο». Για κάθε 10 εκατοστά αύξησης της περιμέτρου της μέσης, ο κίνδυνος ηευκωματουρίας αυξάνεται περίπου κατά 34%. Η εντατική θεραπεία ινσουλίνης (που διατηρεί τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος όσο το δυνατόν πιο κοντά στα φυσιολογικά επίπεδα), η απώλεια βάρους, η άσκηση και η ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης μειώνουν ουσιαστικά τον κίνδυνο νεφρικής νόσου.



Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου II (αυτού που δεν χρειάζεται ινσουλίνη από την έναρξή του) εκδηλώνονται σταδιακά και δεν είναι τόσο έντονα, όπως εκείνα του τύπου I (του ινσουλινοληθεραπευόμενου από την έναρξή του). **Μετά την 20ετία, αρχίζει να προκαλεί επιβάρυνση στους νεφρούς.** Καθώς αφορά περισσότερο ανθρώπους μέσης ή τρίτης ηλικίας, συνυπάρχει με άλλα προβλήματα, όπως η υπέρταση, που επιδεινώνουν το πρόβλημα. Παγκοσμίως, το 20% έως 40% των ατόμων που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση είναι διαβητικοί.

### **Αν είστε ήδη διαβητικοί:**

**Ενημερωθείτε** για την απειλή του διαβήτη στη νεφρική σας λειτουργία και για το πώς αυτή αντιμετωπίζεται.

**Κάντε εξετάσεις ούρων** για διαπίστωση λευκωματουρίας και μέτρηση ουρίας και κρεατινίνης στο αίμα κάθε εξάμηνο.

**Ρυθμίστε** την αρτηριακή πίεση σε σωστά επίπεδα.

**Επισκεφθείτε τον γιατρό σας** και ακολουθήστε με προσοχή τις συμβουλές του.

Ο **διαβήτης** απειλεί  
τα **ΝΕΦΡΑ**  
**ΡΑΞΕΤΕ**  
το δρόμο του!

**Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας. Μην το αμελείτε. Φράξτε, τώρα,**



**Αν δεν έχετε κάνει εξετάσεις για διαβήτη,  
μήπως έχετε τα παρακάτω συμπτώματα;**

#### Προειδοποιητικές ενδείξεις διαβήτη

- πολυουρία
- αυξημένη δίψα
- υπερβολική πείνα
- ασυνήθιστη απώλεια βάρους
- υπερβολική κόπωση, αδυναμία
- εκνευρισμός - οξυθυμία
- συχνές και επίμονες ροιμώξεις στο δέρμα, στα ούλα ή ουρολοιμώξεις
- θόλωση της όρασης
- αργή επουλίωση των πληγών
- μούδιασμα ή τσιμπήματα στα χέρια ή στα πόδια

Τότε, θα πρέπει να προχωρήσετε σε περαιτέρω διερεύνηση. Ίσως έχει αρχίσει η «σχέση» σας με τον διαβήτη.

Οι συνηθέστερες εξετάσεις, για να το διαπιστώσετε, είναι:

- Εξέταση γλυκόζης πλάσματος με νηστεία (γνωστή και ως γλυκόζη νηστείας)
- Εξέταση ανοχής γλυκόζης με στοματική χορήγηση (γνωστή και ως καμπύλη σακχάρου)
- Εξέταση γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (γνωστή και ως HbA1c)
- Εξέταση ούρων για λεύκωμα

**τον δρόμο στον διαβήτη. Μπορείτε να προστατέψετε τα νεφρά σας.**



**Παγκόσμια  
ημέρα  
Νεφρού**  
11 Μαρτίου 2010

Για περισσότερες πληροφορίες [www.onhealth.gr](http://www.onhealth.gr)

[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)



Ελληνική Νεφρολογική Εταιρεία  
T: 210 7298586 F: 210 7237705



*We Innovate Healthcare*

