

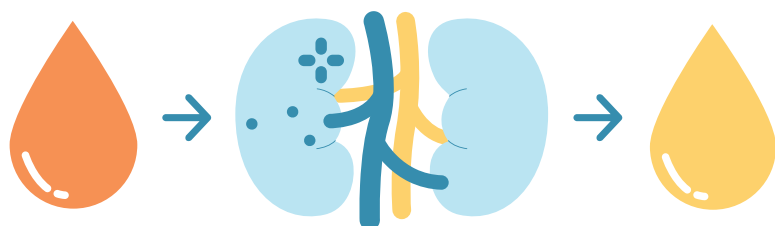
Nyrene og type 2 diabetes

TA VARE PÅ NYRENE DINE



HVA ER NYRENES FUNKSJON?

Nyrene regulerer mange av våre vitale funksjoner:



- Nyrene filtrerer avfallsstoffer fra blodet og skiller de ut fra kroppen via urinen.
- Nyrene bidrar til å regulere blodtrykket.
- Nyrene regulerer kroppens væske-, salt- og syrebasebalanse.
- Nyrene produserer også visse hormoner og bidrar til omsetning av vitamin D.

Progresjon av diabetisk nyresykdom kan begrenses gjennom omfattende behandling rettet mot risikofaktorer.

HVOR VANLIG ER DIABETISK NYRESYKDOM?



Hos pasienter med type 1- eller type 2 diabetes utvikler **to av fem** kronisk nyresykdom.

HVA ER DIABETISK NYRESYKDOM?



Diabetes øker risikoen for å utvikle kronisk nyresykdom



En progressiv sykdom, hvor nyrefunksjonen gradvis svekkes



Kan føre til dialysebehandling eller nyretransplantasjon



Kan være symptomfri, selv om sykdommen allerede er fremskreden

Vær fysisk aktiv – det er bra for nyrene dine!

HVA ER RISIKOFAKTORENE?



høyt
blodsukker



høyt
blodtrykk



høye nivåer
av fettstoffer i blodet



langvarig
diabetes



familær disposisjon
og/ eller forekomst av
hjerte- og karsykdom



overvekt



alder



røyking



for lite trening

HVORDAN PÅVISES NYRESYKDOM?

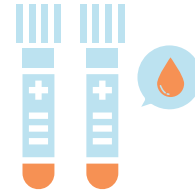
Tegn på diabetisk nyresykdom er økt protein i urinen^a og/eller redusert glomerulær filtrasjonshastighet^b (eGFR).

a: Urinprøve kan påvise økt albumin (u-AKR)

b: Blodprøve kan påvise for lav filtrasjonshastighet (eGFR)



Urinprøve (u-AKR)



Blodprøve (P-kreatinin, eGFR)

HVA KAN JEG GJØRE?

1

Snakk med legen din om nyrehelse.

2

Hvis du har type 2 diabetes, bør du ta årlige laborietester etter henvisning fra lege.

3

Diabetisk nyresykdom kan holdes i sjakk med tidlig diagnose og omfattende behandling.

4

Vær oppmerksom på risikofaktorer.

5

Ha fokus på en sunn livsstil.

Det er viktig å ta vare på nyrene

Summen av faktorer, utgjør en samlet risiko for å få senkomplikasjoner. Det er viktig å behandle risikofaktorene du har, ikke bare blodsukkeret.

Referanser:

- Wu B, et al. BMJ Open Diabetes Res Care 2016;4:e000154
- Diabetesforbundet: <https://www.diabetes.no/felles/komplikasjoner/>
- Diabetesforbundet: <https://www.diabetes.no/diabetes-type-2/symptomer-pa-diabetes-type-2/>
- Diabetesforbundet: <https://www.diabetes.no/diabetes-type-2/kjenn-din-risiko-for-diabetes-type-2/>
- Diabetesforbundet: <https://www.diabetes.no/diabetes-type-2/forebygge-diabetes-type-2/>