



Zakročte včas,
nechte si pravidelně kontrolovat funkci ledvin.



Diabetes 2. typu a zdraví ledvin

- Více než 30 % diabetiků 2. typu trpí chronickým onemocněním ledvin.¹
- Chronické onemocnění ledvin je „tiché“ onemocnění bez příznaků.
- Chronické onemocnění ledvin může dospět do fáze nutnosti dialýzy či transplantace ledviny.
- Ke zpomalení zhoršování chronického onemocnění ledvin můžete pomoci pravidelnou kontrolou funkce ledvin.

Další dostupné zdroje informací

Chcete se dozvědět více o chronickém onemocnění ledvin a diabetu 2. typu, testování a celkovém zdraví ledvin? Další informace můžete čerpat například z těchto zdrojů.

Web: www.zdravi.bayer.cz

Reference:

1. Center for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report 2020
2. Chapter 1: Definition and classification of CKD, *Kidney Int Suppl* (2011). 2013 Jan;3(1):19-62
3. Ashby D, Borman N, Burton J et al. Renal Association Clinical Practice Guideline on Haemodialysis. *BMC Nephrol*. 2019 Oct;17(20(1)):379
4. International Diabetes Federation. Diabetes and the Kidneys. 2020.
5. Hussain S, Jamali MCH, Habib A et al. Diabetic kidney disease: An overview of prevalence, risk factors, and biomarkers. *Clinical Epidemiology and Global Health Volume 9*, January–March 2021, Pages 2-6



© 2022 Bayer s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Bayer a Bayer Cross jsou registrované
ochranné známky společnosti Bayer.
2/2023 PP-KER-CZ-0077-1



Proč se k vám tato brožura dostala?

Tato brožura vám může posloužit jako pomocník na cestě životem s diabetem 2. typu, laicky označován jako cukrovka 2. typu. Jejím účelem je nabídnout vám více informací o tom, jak můžete pečovat o své zdraví a zejména ledviny.

Chápeme, že se v souvislosti se svojí nemocí musíte vypořádávat s celou řadou faktorů, nicméně doufáme, že vám formou této brožury poskytneme jasný a jednoduchý přehled o tom, jaký má diabetes 2. typu vliv na ledviny. Věříme, že právě informovanost je to, co vám v péči o vaše zdraví pomůže.

Informace v této brožuře by také měly posloužit jako základ pro otevřenou a informovanou diskuzi s vaším lékařem, abyste mohli mít nad svým životem kontrolu.

Na tuto brožuru se můžete obracet, kdykoli bude potřeba, například při přípravě na návštěvu lékaře, během rozhovoru s lékařem nebo doma po kontrole. Na konci brožury najdete volné listy, které můžete využít na poznámky.

Jdeme na to!

Běžně užívaná terminologie

Na své cestě životem s diabetem 2. typu se setkáte s mnoha informacemi o této nemoci i o tom, jaký má vliv na zdraví vašich ledvin. Fakta vás mohou zahltit a terminologie, která je popisuje, nemusí být vždy zcela srozumitelná.

Proto níže uvádíme seznam nejčastěji používaných výrazů souvisejících s diabetem 2. typu a zdravím ledvin, které vám pomohou informacím lépe porozumět.

Albumin: bílkovina, která udržuje tekutinu v krevním řečišti, je důležitá hlavně při transportu hormonů, vitamínů, enzymů aj. do celého těla. Díky její velikosti u zdravého člověka neprojde filtrem ledvin a zůstává tak v krevním řečišti.

Albuminurie: chorobný stav, kdy dochází k poškození filtru ledvin a vylučování albuminu do moči, což může poukazovat na chronické onemocnění ledvin (CKD). U zdravého člověka se albuminurie blíží nulové hodnotě.

Diabetes 2. typu: onemocnění, kdy tělo nedokáže dostatečně dobře využít produkováný inzulín ke kontrole hladiny cukru v krvi. Označován lidově cukrovka 2. typu.

Diagnostický proužek: proužek chemicky ošetřeného papíru sloužící k testování abnormalit v moči, na základě kterého se diagnostikují různé nemoci, například cukrovka, onemocnění ledvin a infekce močových cest.²

Dialýza: proces nahrazující funkci ledvin, tedy očištění krve od odpadních látek, které se v ní hromadí. Podstupuje se zpravidla třikrát týdně v čtyřhodinových intervalech.³

eGFR (odhad glomerulární filtrace): rychlost čištění krve ledvinami; eGFR je odhadovaná rychlost, s jakou k čištění dochází, obvykle určená na základě krevního testu a výpočtu.

Fibróza: zmnožení vaziva v určitém orgánu na úkor funkční tkáně. Při větším rozsahu vede ke ztuhnutí orgánu a poruše jeho funkce. Vznik fibrózy bývá odpovědí na poškození orgánu např. na déletrvajícím zánětu, někdy je její vznik nejasný.

Glomerulární filtrace: proces, kterým ledviny filtrují krev.

Chronické onemocnění ledvin (CKD – zkratka anglického názvu Chronic Kidney Disease): jde o dlouhodobý chorobný stav, kdy ledviny nefungují tak, jak by měly. U neléčeného CKD hrozí riziko progresu (zhoršení), které může vést k dialýze nebo nutnosti transplantace ledviny.

Kreatinin: Odpadní produkt, který ledviny filtrují z krve a vylučují z těla v podobě moči.

Progrese CKD: zhoršující se chronické onemocnění ledvin, přechod z raného do pokročilých stádií.

Test UACR (poměr albumin/kreatinin v moči): laboratorní test moči, na jehož základě se určuje, kolik albuminu a kreatininu je vylučováno z těla. Jedná se o nejpřesnější a nejčasnější metodu odhalení potenciálního poškození ledvin.²

Transplantace ledviny: je procedurou, při níž je zdravá ledvina dárce operativně vpravena do těla pacienta, aby vykonávala veškeré funkce, které nefunkční ledviny příjemce již nebyly schopny plnit.



A teď už se pojd'me podívat na ledviny...

U více než 30 % pacientů s diabetem 2. typu se rozvine onemocnění ledvin, které může přerůst v chronický stav.¹ Chronické onemocnění ledvin znamená, že ledviny jsou poškozené a dochází k postupné ztrátě jejich funkce.

Chronické proto, že k poškození dochází postupně a nezlepšuje se. I když jsou ledviny jako orgán malé, vykonávají životně důležitou funkci, která udržuje zbytek těla v rovnováze, včetně odstraňování odpadních látek a přebytečných tekutin z těla v podobě moči.

Vysoká hladina cukru v krvi má negativní vliv nejen na srdce a játra, ale také na drobné cévy, které v ledvinách fungují jako filtrační jednotky.

Postupem času může vysoká hladina cukru v krvi způsobit jejich zúžení a ucpání. Bez dostatku krve dojde k poškození ledvin a albumin (bílkovina vytvářená v játrech) projde těmito filtry až do moči, kde by se vyskytovat neměl. Jeho přítomnost v moči může poukazovat na chronické onemocnění ledvin (CKD).

Ne všichni lidé s diabetem 2. typu budou mít problémy se srdcem, játry nebo ledvinami, nicméně diabetes 2. typu je známým rizikovým faktorem pro rozvoj těchto zdravotních problémů.^{1,4} Čím dříve budete mít povědomí o vztahu mezi diabetem 2. typu a orgány těla (zejména o CKD u diabetu 2. typu), tím lépe budete schopni své ledviny chránit.



Na které orgány má cukrovka 2. typu vliv?



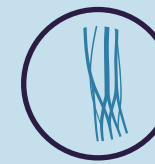
Oči



Srdce



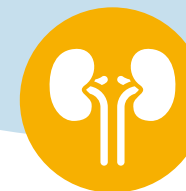
Játra



Krevní cévy



Močový měchýř



Ledviny

Funkce ledvin

1

Filtrují odpadní produkty z krve a čistí tak tělo.

2

Ovlivňují to, kolik vody a minerálů (nejdůležitější jsou sodík a draslík) si tělo ponechá.

3

Produkují řadu nezbytných hormonů.

Faktory zhoršování chronického onemocnění ledvin při diabetu 2. typu⁵

1. Zvýšený krevní tlak
2. Špatná kontrola hladiny cukru v krvi
3. Zánět a fibróza

Víte, co se děje ve vašich ledvinách?

Zánět a fibróza přispívá ke zhoršování funkce ledvin a může tak přispět k nutnosti dialýzy v budoucnu.

Máte pod kontrolou krevní tlak?

Máte pod kontrolou cukr v krvi?

Sledování zdraví ledvin

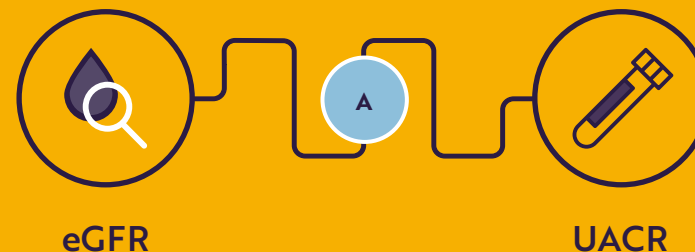
Lékař vám může doporučit testy k posouzení a sledování stavu vašich ledvin. Abyste získali obrázek, musíte podstoupit vyšetření krve a moči, které měří funkci a poškození ledvin. Nejběžněji používanými testy jsou:

- eGFR (odhad glomerulární filtrace) – krevní test, který měří, jak dobře ledviny filtrují odpadní látky z krve.
- Testy UACR (poměr albumin/ kreatinin v moči) nebo test pomocí diagnostického proužku slouží k analýze moči a mohou odhalit abnormální hladiny albuminu v moči. Ty mohou být známkou poškození ledvin, protože poukazují na to, že „filtr“ propouští.
- Laboratorní test UACR představuje nejčasnější metodu odhalení potenciálních známek poškození

a nefrologové ho považují za zlatý standard detekce albuminu v moči.²

- Test pomocí diagnostického proužku se v obecné praxi používá častěji, ale ve srovnání s testem UACR není tak přesný. Informujte se u svého praktického lékaře či specialisty.

Analýza moči a krve zaměřená na příznaky poškození ledvin a ztrátu jejich funkce je nejúčinnější způsob, jak mít o zdraví ledvin co nejlepší přehled. Pacientům s diabetem 2. typu se doporučuje jednou ročně podstoupit vyšetření ledvin pomocí testů eGFR a UACR, takže se nezdráhejte to před vaším lékařem zmínit při další návštěvě.²



Jak můžete své ledviny chránit?

Zdraví a pohoda

Kontrola hladiny cukru v krvi, kontrola krevního tlaku a pravidelná kontrola funkce vašich ledvin může pomoci udržet vaše ledviny zdravé nebo zabránit zhoršování chronického onemocnění ledvin.

Celkové zdraví a pohodu můžete zlepšit změnou životního stylu. Níže uvádíme několik doporučení, které mohou přinést pozitivní výsledek:



Několikrát týdně si alespoň na 30 minut zacvičte. Pomůže vám to odbourat stres, udržovat tělesnou váhu a dosáhnout cílových hodnot krevního tlaku a cukru v krvi.



Společně s dietologem si sestavte zdravý jídelníček, ať víte, kterým potravinám byste se měli vyhýbat a kterým ne.



Udržujte si zdravou váhu – nadváha se pojí s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami a chronickým onemocněním ledvin.



Vyhýbejte se nadužívání nesteroidních analgetik (léky proti bolesti), jako jsou ibuprofen a naproxen, které mohou vést k poškození ledvin.



Upravte příjem tekutin podle doporučení svého lékaře, protože poškozené ledviny nedokážou odstraňovat přebytečné tekutiny tak, jak by měly.



Nechte si u svého praktického lékaře či specialisty pravidelně kontrolovat funkci vašich ledvin.



Pokud kouříte, zvažte možnost odvykání.



Omezte konzumaci alkoholu.

Když se zhorší funkce ledvin v důsledku cukrovky 2. typu

Lidé s diabetem 2. typu si vystavení zvýšenému riziku onemocnění ledvin, často neuvědomují, jelikož poškození ledvin se obvykle nijak neprojevuje, dokud nemoc nedospěje do pokročilého stádia – nutnosti dialýzy či transplantace.

Řada pacientů má problém vyrovnat se už se samotnou diagnózou cukrovky 2. typu, takže další obavy z onemocnění ledvin mohou úzkost ještě víc prohloubit. Pokud si však souvislosti mezi diabetem a ledvinami uvědomíte, klíčový první krok k ochraně svého zdraví máte za sebou.

Pokud vám je na základě výsledků vyšetření eGFR a UACR diagnostikováno onemocnění ledvin, nezoufejte. Aby byla vaše výchozí situace co nejlepší, měli byste si kromě zavedení výše uvedených změn životního stylu také otevřeně pohovořit se svým lékařem.

Vztah s vaším lékařem a zdravotníky, kteří se o váš diabetes starají, bude z povahy onemocnění dlouhodobý. Každá konzultace představuje příležitost k diskuzi o širší léčbě diabetu, která může zahrnout zdraví srdce, zdraví ledvin, ale také vaši duševní pohodu. Nic, co je pro vás důležité, by nemělo být vynecháno.

V této brožuře se na zdraví ledvin díváme podrobněji a doufáme, že vám nabyté znalosti na příštích návštěvách vašeho lékaře pomohou vzít své zdraví pevněji do svých rukou.



