

Að fyrirbyggja nýrnabilun af völdum sykursýki

Hvað er nýrnabilun af völdum sykursýki?

Nýrnabilun af völdum sykursýki er minnkuð starfsemi nýrnanna sem kemur fram hjá sumum sykursjúkum. Nýrun vinna ekki eins vel og áður starf sitt við að fjarlægja úrgangsefni og umframvökva úr líkamanum. Þessi úrgangsefni geta safnast saman í líkamanum og valdið skemmdum á öðrum líffærum.

Hvað veldur?

Orsakir nýrnabilunar eru flóknar og sennilegast er að þar komi til margir orsakavaldar. Sumir sérfræðingar telja að breytingar í blóðflæði gegnum síustarfsemi nýrans (glomerulus) gegni þar mikilvægu hlutverki.

Eru sumir líklegri en aðrir til að fá nýrnabilun af völdum sykursýki?

Já. Eftirfarandi áhættuþættir hafa verið tengdir aukinni áhættu: hár blóðþrýstingur, slæm blóðsykurstjórnun, erfðaþættir og mataræði.

Ég er sykursjúk/ur. Hvernig veit ég hvort nýru mín eru farin að bila?

Í upphafi eru einkennin líklega engin. Eftir því sem starfsemi nýrnanna hrakar meira safnast upp eitruð úrgangsefni, sjúklingar finna til flökurleika og uppköst verða algeng, þeir missa matarlyst, fá oft hiksta og þyngjast vegna vökvasöfnunar. Sé ekkert að gert geta menn fengið hjartaáfall og/eða vökva í lungun.

Eru til rannsóknir/prófanir sem geta sýnt hvort nýru mín hafi skemmst?

Já. Greiningin byggist á óeðlilegu magni prótína (eggjahvítuefna) í þvagini. Margar rannsóknir geta sýnt fram á skerta starfsemi nýrnanna, en sumar þeirra eru þó ónákvæmar þar sem þær sýna enga niðurstöðu fyrr en nýrun eru orðin verulega veik. Sú algengasta á Íslandi, og einnig ein sú nákvæmasta sem til er, er að mæla míkroalbúmin í þvagi. Hér er um að ræða sérstaka aðferð til að mæla mjög lítið magn prótína í þvagi. Slíkt er oft hægt að laga með því einu að koma blóðsykurstjórnun í betra lag. Sé hins vegar magn prótína í þvagi nógu mikið til að mælast með hefðbundnum aðferðum er talað um að sjúklingurinn sé með „klínísku“ nýrnabilun og þá þarf að grípa til alvarlegri

aðgerða.

Hversu langan tíma tekur það nýrun að verða fyrir áhrifum af sykursýkinni?

Það er mjög einstaklingsbundið og byggist eins og áður sagði á ýmsum þáttum. Þar koma til atriði eins og hár blóðþrýstingur, almenn blóðsykurstjórnun, erfðapættir og mataræði. Allir ættu að láta mæla míkróalbúmin í þvagi reglulega, a.m.k. einu sinni á ári.

Hvað get ég gert til að koma í veg fyrir nýrnabilun?

Margt bendir til að góð blóðsykurstjórnun geti seinkað eða jafnvel komið í veg fyrir nýrnabilun hjá sykursjúkum. Mikilvægt er að fylgja vel eftir fyrir mælum og ráðleggingum læknisins varðandi mataræði og lyfjagjöf, það hjálpar þér að halda blóðsykrinum innan eðlilegra marka.

Ef nýru mín eru nú þegar farin að veikjast, get ég eitthvað gert til að varna því að ástandið versni?

Mögulegt er að hindra eða seinka framþróun sjúkdómsins. Þar sem hár blóðþrýstingur er eitt aðalatriðið varðandi það hvaða sjúklingar með sykursýki fái alvarlega nýrnabilun, er mikilvægt að þeir sem hafa háan blóðþrýsting taki blóðþrýstingslyfin sín samviskusamlega. Þér gæti einnig verið ráðlagt mataræði með sérstaklega lágu prótíninnihaldi, en það dregur úr álagi á nýrun. Einnig er mikilvægt að halda áfram að fylgja mataræðisleiðbeiningum fyrir sykursjúka og að taka öll þau lyf sem læknirinn ráðleggur.

Eru til einhverjar nýjar meðferðir sem geta hjálpað mér?

Já. Rannsóknir sýna að hópur blóðþrýstingslyfja, svokallaðir ACE-blokkerar, geti hjálpað til við að seinka eða hindra framþróun nýrnabilunar hjá sykursjúkum. Þessi lyf lækka blóðþrýsting og margt bendir til að þau lækki líka þrýstinginn í þeim hluta nýrnanna sem síar eiturefni. Þau virðast líka hafa ýmis jákvæð áhrif á líkamsstarfsemi sem er óskyld blóðþrýstingi. Sjúklingar sem taka þessi lyf virðast hafa lægra hlutfall prótíns í þvagi. Þú ættir að tala við lækinn þinn um hvort þessi lyf geti ef til vill hjálpað þér.

Ef ég fæ alvarlega nýrnabilun, hvað er þá til ráða?

Ef nýrun bila alveg geturðu fengið meðferð í nýrnaskilunarvél, oft kölluð nýrnavél, en það er vél sem vinnur starf nýrnanna fyrir þau, þú þarft þá að vera tengd/ur þessari vél stóran hluta vökutíma þíns. Einnig gætirðu komist á lista yfir þá sem þurfa að fá nýrnaígræðslu. Þetta ástand er þó tiltölulega sjaldgæft á Íslandi, og hvert tilfelli þá skoðað fyrir sig og hvaða meðferð hentar er einstaklingsbundið.

Ef þú hefur einhverja ástæðu til að ætla að nýru þín séu ekki

Í fullkomnu ástandi, ræddu málið við lækinn þinn og fáðu hann til að gera nauðsynlegar athuganir svo hægt sé að bregðast við fyrr en seinna.

Þýtt og staðfært
Fríða Bragadóttir