

Przewlekła choroba nerek



Life forward



Przewlekła choroba nerek (PChN)

PChN jest zwykle bezobjawową chorobą, która rozwija się powoli i często pozostaje niezauważona do czasu osiągnięcia zaawansowanego stadium¹. Wczesna ochrona i profilaktyka mają kluczowe znaczenie w PChN. Dotyczy to również wczesnego wykrywania. Proste badania przesiewowe mają kluczowe znaczenie dla wczesnego wykrycia i optymalnego leczenia, które może spowolnić rozwój przewlekłej choroby nerek¹.

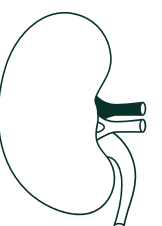
Kluczowe znaczenie ma wiedza o czynnikach ryzyka takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, palenie tytoniu i otyłość^{2,3}. Czynniki te znacznie zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju PChN, tak więc podjęcie ukierunkowanych działań może pomóc w opanowaniu ryzyka PChN². Stan zdrowia Twoich nerek jest również ściśle powiązany ze stanem Twojego serca i metabolizmem^{3,4}. Wiele czynników ryzyka, które mogą zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju PChN to te same czynniki ryzyka, które mogą zwiększać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 lub chorób układu krążenia. Ochrona przed jedną z tych chorób może pomóc w ochronie przed pozostałymi⁴.

Rozpoznanie czynników ryzyka ma kluczowe znaczenie, ponieważ dostarczają one informacji na temat potencjalnych zagrożeń dla zdrowia Twoich nerek. Istnieje wiele działań, które można podjąć, aby zapobiec rozwojowi choroby lub spowolnić jej postęp⁵. Zmiany stylu życia, takie jak wyrównanie ciśnienia tętniczego, utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz stosowanie diety przyjaznej dla nerek, mogą mieć ogromne znaczenie⁵.

Życie z PChN może być wyzwaniem, ponieważ choroba ta jest ściśle powiązana z innymi schorzeniami takimi jak niewydolność serca i cukrzyca typu 2³. Około połowa (49%) pacjentów z niewydolnością serca cierpi na PChN⁶.

Niniejsza broszura ma na celu dostarczenie Ci niezbędnej wiedzy na temat PChN, w tym jej objawów, czynników ryzyka i strategii zapobiegania. Podkreślono w niej znaczenie wczesnego wykrywania dzięki badaniom krwi i badaniom lekarskim⁵, oferując zarówno pacjentom, jak i ich opiekunom wsparcie w radzeniu sobie z życiem z PChN. Pamiętaj, że proaktywne działania mają kluczowe znaczenie dla skutecznego leczenia PChN i poprawy ogólnego samopoczucia.

Informacje zawarte w tym materiale zostały opracowane wspólnie przez firmę Boehringer Ingelheim i organizacje pacjentów.



Spis treści

Przewlekła choroba nerek: choroba bezobjawowa	06
Objawy choroby nerek — kiedy warto porozmawiać z lekarzem	08
Czynniki ryzyka choroby układu krążenia i przewlekłej choroby nerek	10
Badania krwi i inne badania w kierunku przewlekłej choroby nerek	13
Pięć stadiów przewlekłej choroby nerek	14
Jak postępować w przypadku przewlekłej choroby nerek?	16
Przewodnik po rozmowach z lekarzem	18
Jak wspierać bliską osobę z przewlekłą chorobą nerek	20
Piśmiennictwo	22



Przewlekła choroba nerek: choroba bezobjawowa

Przewlekła choroba nerek (PChN) jest uznawana za chorobę bezobjawową, ponieważ we wczesnych jej stadiach często nie występują żadne objawy. Oznacza to, że PChN może pozostawać niewykryta przez wiele lat, powodując uszkodzenie nerek i stwarzając dodatkowe problemy zdrowotne⁷.



PChN występuje u około 850 milionów osób na całym świecie i u 100 milionów osób w Europie^{8,9}



Przewiduje się, że do roku 2040 PChN stanie się piątą najczęstszą przyczyną zgonów na całym świecie⁹



Nerki są narządami, które odpowiadają za filtrowanie zbędnych produktów przemiany materii i nadmiaru wody z organizmu⁷



PChN z czasem powoduje uszkodzenie nerek, co zmniejsza skuteczność ich działania⁷



Objawy mogą obejmować: zmęczenie, obrzęk nóg, duszność i potrzebę częstszego oddawania moczu⁷



Nerki są również ściśle powiązane z sercem – około 1 na 2 osoby z niewydolnością serca cierpi na PChN¹¹



PChN rozpoznaje się na podstawie rutynowych badań krwi lub moczu⁷



Badania przesiewowe mogą pomóc we wczesnym wykryciu choroby i powstrzymaniu jej rozwoju⁷

Dwie główne przyczyny PChN to cukrzyca i nadciśnienie tętnicze⁴

- PChN występuje u około 1 na 3 dorosłych pacjentów z cukrzycą¹⁰
- PChN występuje u niemal 1 na 5 dorosłych pacjentów z nadciśnieniem tętniczym¹⁰



Objawy choroby nerek – kiedy warto porozmawiać z lekarzem



Choroba nerek jest częstym powikłaniem cukrzycy typu 2. Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 2 i chorobę nerek, ryzyko zgonu z powodu incydentu sercowo-naczyniowego, takiego jak zawał serca lub udar mózgu, jest u Ciebie trzykrotnie większe¹². Choć do momentu wystąpienia objawów może minąć wiele lat, należy zwrócić uwagę na pewne istotne oznaki¹³:

Zmęczenie

Metaliczny posmak w ustach /
zapach amoniaku
w wydychanym powietrzu

Nadciśnienie tętnicze¹⁴

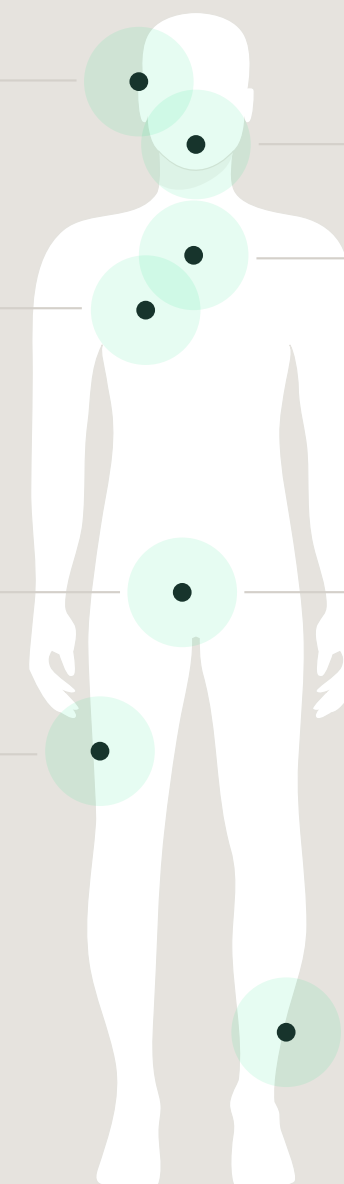
Duszność

Zwiększona potrzeba
oddawania moczu
(zwłaszcza w nocy)

Obecność
białka w moczu

Wysypka/świąd skóry

Obrzęk lub skurcze nóg



Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 2 lub wystąpił u Ciebie którykolwiek z powyższych objawów, porozmawiaj z lekarzem na temat opanowania i zmniejszenia ryzyka wystąpienia choroby nerek.

Jedynym sposobem sprawdzenia, czy występuje u Ciebie choroba nerek, jest badanie krwi i moczu¹⁴.

Czynniki ryzyka chorób układu krążenia i przewlekłej choroby nerek



Zarówno w przypadku chorób układu krążenia, jak i choroby nerek istnieje kilka schorzeń lub czynników zdrowotnych, które mogą przyczyniać się do ich rozwoju i zwiększać ryzyko ich wystąpienia. Kilka z nich jest również czynnikami ryzyka cukrzycy typu 2, co oznacza, że te trzy choroby często występują łącznie. Na szczęście można zapobiec wielu takim schorzeniom lub zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, podejmując działania ukierunkowane na określone zachowania zdrowotne i leczenie.

Przyjrzyjmy się niektórym głównym czynnikom ryzyka:



Chorób układu krążenia



Przewlekłej choroby nerek



Cukrzycy typu 2



Czynniki ryzyka



Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie tętnicze)

Częstą kombinacją jest nadciśnienie tętnicze i cukrzyca; gdy dana osoba cierpi na oba te schorzenia, ryzyko chorób układu krążenia podwaja się¹⁵. Wysokie ciśnienie krwi może być również objawem choroby nerek i może uszkadzać naczynia krwionośne oraz powodować ich zwężenie, co ostatecznie prowadzi do ich uszkodzenia i osłabienia w całym organizmie, w tym w nerkach. Zwężenie naczyń krwionośnych zmniejsza przepływ krwi i powoduje nadmierne gromadzenie się płynów w ich obrębie, co skutkuje wzrostem ciśnienia krwi i uszkodzeniem serca i nerek¹⁶.



Nieprawidłowości w stężeniu cholesterolu i wysokie stężenie trójglicerydów

Wysokie stężenie cholesterolu LDL („złego”), niskie stężenie cholesterolu HDL („dobrego”) i wysokie stężenie trójglicerydów zwiększają ryzyko chorób serca. Są to również nieprawidłowości, które często występują u osób z cukrzycą¹⁷.



Otyłość

Otyłość jest kolejnym ważnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia i przewlekłej choroby nerek. Nadwaga jest również głównym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2^{18,19}.



Wywiad rodzinny

Zarówno cukrzyca, jak i nadciśnienie tętnicze występują w kolejnych pokoleniach w rodzinie. Ryzyko wystąpienia tych chorób może być istotne, jeśli u bliskiego krewnego rozpoznano jedną lub obie te choroby. Choroba nerek również występuje w kolejnych pokoleniach, w związku z czym jeśli u osoby blisko spokrewnionej z Tobą stwierdzono tę chorobę, prawdopodobieństwo, że i u Ciebie rozwinie się choroba nerek, może być zwiększone²².



Brak aktywności fizycznej

Brak aktywności fizycznej może mieć niekorzystny wpływ na masę Twojego ciała, jak również na inne czynniki związane ze zdrowiem sercowo-naczyniowym, takie jak ciśnienie tętnicze, stężenie cholesterolu we krwi i regulacja poziomu glukozy we krwi¹⁷. Jest także czynnikiem ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 i zwiększa częstość jej występowania¹⁷. Wiadomo, że aktywność fizyczna poprawia niektóre czynniki metaboliczne, w tym ciśnienie tętnicze i insulinooporność, a także zmniejsza ryzyko choroby nerek²⁰.



Palenie tytoniu

Palenie tytoniu naraża wszystkich na większe ryzyko chorób układu krążenia i nerek. U palaczy prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy typu 2 jest o 30-40% większe niż u osób niepalących, zatem palenie tytoniu i cukrzyca naraża Cię na jeszcze większe ryzyko²¹.

Dowiedz się, jak możesz zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia i choroby nerek oraz utrzymać optymalny stan zdrowia w cukrzycy.

Badania krwi i inne badania w kierunku przewlekłej choroby nerek

Przewlekła choroba nerek jest bezobjawowa.

Często jej objawy pojawiają się dopiero w momencie progresji, tzn. na etapie, kiedy choroba jest zaawansowana²³. W przypadku stanów chorobowych, które powodują zwiększone ryzyko przewlekłej choroby nerek, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, niewydolność serca lub choroby nerek w wywiadzie rodzinnym, regularne wykonywanie badań diagnostycznych może pomóc we wczesnym wykryciu tej choroby²⁴. Im szybciej zostanie ona rozpoznana, tym wcześniej otrzymasz odpowiednie leczenie, które pomoże ochronić Twoje nerki.

Przewlekłą chorobę nerek można rozpoznać na podstawie badań krwi i moczu. Często rutynowe badanie wykonywane w związku z czymś niezwiązanym z przewlekłą chorobą nerek może sygnalizować problem z nerkami²⁴.

Wtedy mogą być wymagane dodatkowe testy, takie jak badania obrazowe lub biopsja²⁵.

Przed zleceniem jakichkolwiek badań lekarz może najpierw zebrać od Ciebie wywiad chorobowy i rodzinny, przeprowadzić badanie przedmiotowe i zapytać Cię o wszelkie zaobserwowane objawy.

• Stosunek albumin do kreatyniny w moczu (uACR)

Lekarz może zlecić wykonanie tego badania w celu sprawdzenia ilości albuminy (białka, które może przedostawać się do moczu w przypadku uszkodzenia nerek) i kreatyniny w moczu. Im mniej albumin znajduje się w moczu, tym lepiej. Obecność albuminy w moczu określa się jako albuminurię²⁶. Stosunek albumin do kreatyniny w moczu (uACR) oblicza się, dzieląc ilość albuminy przez ilość kreatyniny. „Prawidłowy” poziom uACR jest niższy niż 30 mg/g. Czy poziom uACR wynoszący 30 może oznaczać uszkodzenie nerek?^{25,26}

Konieczne może być powtórzenie tego badania w celu potwierdzenia rozpoznania²⁶.



• Szacunkowy wskaźnik przesączania kłębuszkowego (eGFR)

eGFR to najważniejszy parametr wskazujący na to, jak funkcjonują nasze nerki. Ocenia przesączanie kłębuszkowe w nerkach. Mówi nam o tym, ile krwi przepływającej przez nerki ulega oczyszczaniu w ciągu 1 min. We krwi oznaczamy poziom kreatyniny, a na jej podstawie jest wyliczany eGFR. Uszkodzone nerki filtrują krew wolniej niż normalnie, w wyniku czego dochodzi do gromadzenia się w niej kreatyniny²⁷. Zazwyczaj wartość eGFR niższa niż 60 sygnalizuje problem z nerkami, a eGFR niższy niż 15 wskazuje na niewydolność nerek²⁵.



• Badania obrazowe

Czasem może być zlecone wykonanie badań obrazowych, takich jak badanie ultrasonograficzne, obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (RM) lub tomografia komputerowa (TK). Wykonuje się je w celu sprawdzenia wielkości lub położenia nerek bądź wykrycia ewentualnych niedrożności w ich obrębie²⁵.



• Biopsja

Jeżeli lekarz będzie potrzebował dodatkowych informacji po przeanalizowaniu wyników Twoich badań krwi, moczu lub badań obrazowych, może zlecić wykonanie biopsji nerki. Jest to zabieg, podczas którego pobiera się niewielką ilość tkanki i bada się ją pod mikroskopem w celu określenia stopnia uszkodzenia nerek^{24,25}.



Badanie to może również być konieczne, jeśli przeszczep nerki nie działa prawidłowo²⁵.

Porozmawiaj z lekarzem, by uzyskać informacje na temat stanu nerek, dostępnych badań i częstości ich wykonywania.

Pięć stadiów przewlekłej choroby nerek

Przewlekła choroba nerek jest chorobą postępującą, co oznacza, że z czasem dochodzi do uszkodzenia nerek. Oznacza to również, że w przypadku wczesnego rozpoznania choroby nerek leczenie i zmiany stylu życia mogą pomóc spowolnić jej postęp lub zapobiec jej postępowi²³.

Istnieje pięć różnych stadiów przewlekłej choroby nerek, od łagodnych zaburzeń czynności nerek po całkowitą niewydolność nerek. Określenie każdego stadium opiera się na wartości szacunkowego wskaźnika przesączania kłębuszkowego (eGFR) – badania krwi wykonywanego w celu oceny, jak dobrze nerki radzą sobie z filtrowaniem zbędnych produktów przemiany materii²⁸. Im wyższe stadium PChN, tym praca nerek bardziej zaburzona. Występujące u Ciebie objawy i leczenie mogą się różnić w zależności od stadium choroby. Często u osób chorych nie występują żadne objawy, dopóki choroba nerek nie będzie w zaawansowanym stadium^{23,28}.

Poniżej przedstawiono pięć stadiów przewlekłej choroby nerek²⁸:

Prawidłowa czynność nerek



eGFR 90 lub wyższy

Nerki filtrują 90 ml lub więcej krwi na minutę. Istnieją oznaki uszkodzenia nerek (np. albuminy w moczu), jednak nerki wciąż pracują dobrze. W tym stadium mogą nie występować żadne objawy.

Łagodne zaburzenia czynności nerek



eGFR 60-89

Nerki filtrują od 60 do 89 ml krwi na minutę, ale występują pewne objawy uszkodzenia nerek (np. obecność albuminy w moczu lub fizyczne uszkodzenie nerek). Przez większość czasu nerki funkcjonują dobrze, w związku z czym pacjenci nadal mogą nie odczuwać żadnych objawów.

Umiarkowane zaburzenia czynności nerek



eGFR 30-59

Nerki filtrują od 30 do 59 ml krwi na minutę. Nerki nie pracują prawidłowo. Mogą zacząć występować objawy, takie jak zmęczenie lub osłabienie, bądź obrzęk dłoni lub stóp. W moczu może być obecna albumina.

Ciężkie zaburzenia czynności nerek



eGFR 15-29

Nerki filtrują od 15 do 29 ml krwi na minutę. Nerki niemal przestały pracować. Mogą wystąpić takie objawy, jak obrzęk dłoni i stóp oraz ból w dolnej części pleców. W moczu może być obecna albumina.

Niewydolność nerek



eGFR poniżej 15

Nerki filtrują poniżej 15 ml krwi na minutę. Występuje ciężkie uszkodzenie nerek lub przestały one działać. Pacjent może czuć się bardzo źle i wymagać dializy lub przeszczepu nerki.

Ważne jest, aby omówić z lekarzem, jakie zmiany możesz wprowadzić na każdym etapie swojej choroby, by chronić nerki i skuteczniej leczyć występującą u Ciebie chorobę.



Jak postępować w przypadku przewlekłej choroby nerek?

Diagnoza przewlekłej choroby nerek może zmienić życie. Ważne jest, aby wiedzieć, że po postawieniu rozpoznania wiele osób z tą chorobą żyje długo i szczęśliwie²⁹. Naprawa uszkodzeń nerek może nie być możliwa, jednak można podjąć pewne działania, aby zapobiec dalszym uszkodzeniom. W ten sposób można też zmniejszyć ryzyko wystąpienia innych problemów zdrowotnych, takich jak choroba układu krążenia lub niewydolność serca^{29,30}.

Ważne jest, aby dbać o siebie, nawet jeśli choroba ma łagodną postać lub nie występują u Ciebie żadne objawy.

- **Regularnie odwiedzaj swojego lekarza**

Po rozpoznaniu przewlekłej choroby nerek ważne jest zgłaszanie się na wszystkie wizyty i przestrzeganie planu leczenia. Pozwoli to uzyskać możliwie najlepsze wyniki leczenia. Znajdź lekarza, z którym łatwo się porozumiewasz. Wspólnie możecie monitorować chorobę i jej przebieg, a także omawiać, czy konieczne jest wprowadzenie jakichkolwiek zmian, aby zapobiec dalszym powikłaniom.

Rozważ udział w wizytach kogoś z rodziny lub grona przyjaciół, aby uzyskać dodatkowe wsparcie.

- **Lecz inne schorzenia**

Leczenie innych schorzeń niekorzystnie wpływających na nerki ma kluczowe znaczenie dla utrzymania ich czynności³¹. Cukrzyca typu 2 może w znacznym stopniu obciążać zarówno serce, jak i nerki³². Dlatego lecząc cukrzycę typu 2, pomagasz zapobiegać dalszym uszkodzeniom nerek. Ograniczasz również ryzyko chorób układu krążenia, które są jednym z głównych powikłań choroby nerek^{32,33}. Podobnie ważne jest monitorowanie i wyrównanie ciśnienia tętniczego oraz poziomu cholesterolu we krwi, a także utrzymywanie prawidłowej masy ciała. Wszystkie te czynniki mogą zmniejszyć ryzyko dalszych powikłań ze strony nerek^{16,34,35}.

Zapytaj lekarza o wszelkie dostępne leki, które mogą pomóc w leczeniu występującej u Ciebie choroby nerek i ewentualnych innych powiązanych schorzeń.

- **Zdrowo się odżywiaj**

Żywność ma kluczowe znaczenie dla leczenia choroby nerek i ogólnego stanu zdrowia²⁹. W zależności od stopnia zaawansowania choroby nerek i stosowanego leczenia może być konieczne ograniczenie ilości sodu (soli kuchennej), białka, potasu lub fosforu w diecie³⁶. Ponadto zastąpienie żywności pochodzenia zwierzęcego, takiej jak czerwone mięso, żywnością pochodzenia roślinnego, taką jak warzywa i zboża, może spowolnić progresję przewlekłej choroby nerek, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego i chorób serca³⁷. Zatem wprowadzając niewielkie zmiany w swojej diecie, możesz poradzić sobie z więcej niż jednym problemem zdrowotnym w tym samym czasie!

Lekarz może zalecić konkretną dietę w zależności od Twoich indywidualnych potrzeb lub skierować Cię do specjalisty ds. żywienia, z którym możesz porozmawiać o żywieniu.



- **Prowadź dzienniczek zdrowia**

Prowadzenie dzienniczka zdrowia może pomóc Ci w obserwowaniu stanu zdrowia i monitorowaniu wszelkich zmian dotychczasowych objawów lub pojawiających się nowych objawów.

Dzięki prowadzeniu dzienniczka możesz omówić swoje obserwacje z lekarzem podczas kolejnej wizyty.

- **Utrzymanie odpowiedniej aktywności fizycznej**

Aktywność fizyczna sprawia, że organizm jest silny i zdrowy, co ma szczególne znaczenie dla osób z chorobami nerek. Poprzez poprawę kondycji fizycznej i siły mięśniowej pomoże Ci utrzymać podwyższony poziom energii i umożliwi nieprzerwane podejmowanie aktywności, które sprawiają Ci przyjemność³⁸. Aktywność fizyczna może również pomóc kontrolować ciśnienie tętnicze krwi i masę Twojego ciała, które są ściśle powiązane ze stanem zdrowia nerek¹⁶. Możesz korzystać z różnych rodzajów aktywności fizycznej oprócz ćwiczeń sportowych i aerobowych. Pomocne mogą być nawet obowiązki domowe i praca w ogrodzie!¹² Jeśli od jakiegoś czasu nie ćwiczysz, rozważ rozpoczęcie od łagodnego wysiłku fizycznego przez 10 do 15 minut dziennie, a następnie podejmij intensywniejszy wysiłek trwający dłużej³⁹.

Jak zawsze porozmawiaj z lekarzem na temat tego, jaki rodzaj aktywności fizycznej jest dla Ciebie najlepszy.

- **Zajmij się swoim zdrowiem psychicznym**

Dbanie o zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Pogodzenie się z rozpoznaniem choroby nerek i poddanie się leczeniu może wiązać się z dużym stresem. Możesz odczuwać niepokój związany z Twoją przyszłością lub przytłoczenie zmianami, które musisz wprowadzić w swoim życiu. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, że depresja, zaburzenia lękowe i inne problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechne wśród osób żyjących z chorobą nerek. W związku z tym czuj się swobodnie, kiedy sięgasz po pomoc i wsparcie⁴⁰. Pamiętaj, że nie musisz mierzyć się z problemami w pojedynkę. Poproś swojego lekarza o wsparcie, poszukaj zasobów internetowych lub skontaktuj się ze stowarzyszeniem pacjentów, aby nawiązać kontakt z innymi osobami żyjącymi z chorobą nerek.

Im szybciej podejmiesz działania mające na celu poprawę zdrowia psychicznego, tym szybciej poczujesz się lepiej.



Przewodnik po rozmowach z lekarzem

Po rozpoznaniu przewlekłej choroby nerek naturalne jest, że będziesz mieć wiele pytań na temat tego, czego możesz się spodziewać i w jaki sposób wpłynie to na Twoje życie.

Skorzystaj jak najlepiej z wizyty u lekarza, przygotowując przed spotkaniem listę pytań, które chcesz zadać, aby nie zapomnieć o czymś ważnym.

Oto kilka pytań, które możesz wykorzystać jako punkt wyjścia.

- Jakie stadium choroby nerek występuje u mnie obecnie i co to oznacza?
- Co mogę zrobić, aby zapobiec nasileniu się mojej choroby i poprawić mój ogólny stan zdrowia?
- Jakich zmian mogę się spodziewać w codziennym życiu?
- Czy dostępne jest leczenie mojej choroby?
- Jakich innych objawów przedmiotowych lub podmiotowych przewlekłej choroby nerek należy się spodziewać i jakie obserwować?
- Czy występuje u mnie ryzyko niewydolności serca? Czy występują u mnie jakiegolwiek inne stany chorobowe, które muszę monitorować?
- Czy muszę zmienić aktualnie stosowane leki lub metody leczenia innych chorób takich jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze?
- Kiedy mam zacząć konsultować się z nefrologiem (lekarzem zajmującym się chorobami nerek)?
- Czy muszę stosować specjalną dietę? Czy może Pan/Pani skierować mnie do dietetyka?
- Czy mogę podejmować aktywność fizyczną? Jaki rodzaj aktywności jest najlepszy, biorąc pod uwagę mój stan?
- Chcę porozmawiać z kimś na temat mojego zdrowia psychicznego. Czy może Pan/Pani skierować mnie do terapeuty?
- Jak mogę znaleźć grupę wsparcia dla pacjentów?
- Czego mogę się spodziewać w następnej kolejności?
- Planuję podróż – czy jest coś, o czym muszę wiedzieć?

Podjęcie działań mających na celu ochronę nerek może opóźnić progresję choroby i poprawić ogólny stan Twojego zdrowia.

Bez wahania zadaj lekarzowi wszelkie pytania, jakie Ci się nasuną.



Jak wspierać bliską osobę z przewlekłą chorobą nerek

Osoby, u których zdiagnozowano chorobę przewlekłą, często miewają lepsze i gorsze momenty. Wspieranie ich w trakcie diagnozowania i adaptowania się do ewentualnych zmian, które muszą wprowadzić, może pomóc im poradzić sobie z wyzwaniami związanymi z chorobą i pokazać, że nie są sami.

Jeśli nie wiesz, jak pomóc, oto kilka pomysłów, od czego możesz zacząć.



Dowiedz się więcej o chorobie

Dowiedz się, co oznacza przewlekła choroba nerek i jaki wpływ może mieć na bliską osobę. Może to obejmować uzyskanie informacji na temat różnych stadiów choroby, a także zrozumienie objawów, na które należy zwracać uwagę, co pozwoli Ci pomóc bliskiej osobie w obserwacji pod kątem oznak progresji choroby.

Możesz również poczytać na temat innych schorzeń związanych z przewlekłą chorobą nerek, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze lub niewydolność serca^{30,41}, a także tego, w jaki sposób można zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, aby uniknąć dalszych problemów zdrowotnych.



Bierz udział w wizytach lekarskich

Towarzysz bliskiej Ci osobie podczas regularnych wizyt kontrolnych, pomóż jej dotrzymywać terminów wizyt i docierać na nie na czas, a także zaoferuj wsparcie moralne, po prostu będąc przy niej. Przydatne może być również posiadanie danych kontaktowych lekarza prowadzącego na wypadek potrzeby kontaktu z nim w nagłych przypadkach.



Poznaj plan leczenia

Lekarz może przepisać jeden lub więcej leków w celu leczenia przewlekłej choroby nerek, a także doradzić zmianę stylu życia w celu zachowania czynności nerek⁴¹. Poznając leki przyjmowane przez bliską osobę, a także jej wymagania dotyczące stylu życia, możesz pomóc jej w przestrzeganiu planu leczenia oraz upewnić się, że jak najlepiej radzi sobie z chorobą.

Jeśli bliska Ci osoba jest poddawana dializie, warto dowiedzieć się też, jak działa to leczenie i jak może na nią wpłynąć, a także jak można ją wspierać na tym etapie. Badania wykazały, że dobre wsparcie ze strony rodziny pomaga pacjentom lepiej przystosować się do dializoterapii⁴².



Zapewnij wsparcie w zakresie dobrostanu emocjonalnego

Zachęć bliską osobę do dołączenia do grupy wsparcia, w której może podzielić się swoimi doświadczeniami i odczuciami z innymi osobami żyjącymi z przewlekłą chorobą nerek, np. do Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Moje Nerki (www.moje-nerki.pl). Możesz również zaoferować jej towarzyszenie podczas spotkania, jeśli takie będzie jej życzenie. Zapewnienie wsparcia emocjonalnego jest równie ważne jak pomoc fizyczna!



Zapewnij wsparcie w zakresie zmian stylu życia

W zależności od stadium choroby nerek bliska Ci osoba może musieć zmodyfikować swoje nawyki w zakresie diety lub aktywności fizycznej, aby chronić nerki przed dalszymi uszkodzeniami.

Jednym ze sposobów na okazanie wsparcia może być przygotowanie i wspólne spożywanie przyjaznych dla zdrowia nerek posiłków zawierających produkty pełnoziarniste i zdrowe węglowodany, takie jak owoce i warzywa⁴³. Lekarz zazwyczaj poda wytyczne dietetyczne w zależności od indywidualnych potrzeb danej osoby, ale wiele przepisów przyjaznych dla nerek można znaleźć w Internecie.

Jeśli chodzi o aktywność fizyczną, utrzymanie sprawności fizycznej jest ważne dla wszystkich, nie tylko dla osób z przewlekłą chorobą nerek. Wykonywanie ćwiczeń z inną osobą może pomóc w utrzymaniu regularności i zaangażowania w przestrzeganie programu aktywności fizycznej. Warto wybrać aktywność zaleconą przez lekarza, aby uniknąć nadmiernego obciążenia dla organizmu.



Pomóż w czynnościach domowych

Przewlekła choroba nerek może powodować uczucie zmęczenia lub zawroty głowy¹³. Oferta pomocy w wykonywaniu obowiązków domowych, takich jak sprzątanie, przygotowywanie posiłków czy zakupy spożywcze, to świetny sposób na okazanie wsparcia.



Piśmiennictwo:

1. Whaley-Connell A., Ravi Nistala., Chaudhary K. The importance of early identification of chronic kidney disease. *Missouri medicine* 2011 Jan 1; 108 (1): 25-8.
2. Kazancıoğlu R. Risk factors for chronic kidney disease an update. *Kidney International Supplements*. 2013 Dec; 3 (4): 368-71.
3. Vallianou N.G., Mitesh S., Gkogkou A., Geladari E. [Internet]. 2019 Feb 1; 15 (1): 55-63. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6367692/>.
4. Ndumele C.E., Rangaswami J., Chow S.L., Neeland I.J., Tuttle K.R., Khan S.S. i wsp. Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health A Presidential Advisory From the American Heart Association
5. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease.
6. Szlagor M., Dybiec J., Młynarska E., Rysz J., Franczyk B. Chronic Kidney Disease as a Comorbidity in Heart Failure. *International Journal of Molecular Sciences*. 2023; 24 (3): 2988. <https://doi.org/10.3390/ijms24032988>.
7. Cleveland Clinic. Chronic Kidney Disease. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-chronic-kidney-disease#symptoms-and-causes> (Dostęp: czerwiec 2024).
8. Li P.K., Garcia-Garcia G., Lui S.F. i wsp. World Kidney Day 2020 Steering Committee. Kidney health for everyone everywhere - from prevention to detection and equitable access to care. *Braz J Med Biol Res*. 2020 Mar 9; 53 (3): e9614. doi: 10.1590/1414-431X20209614.
9. European Kidney Health Alliance. World Kidney Day 2022. <https://ekha.eu/world-kidney-day-2022/> (Dostęp: czerwiec 2024).
10. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease> (Dostęp: czerwiec 2024).
11. Szlagor M., Dybiec J., Młynarska E., Rysz J., Franczyk B. Chronic Kidney Disease as a Comorbidity in Heart Failure. *International Journal of Molecular Sciences*. 2023; 24 (3): 2988. <https://doi.org/10.3390/ijms24032988>.
12. National Kidney Foundation. Does Type 2 Diabetes Increase Your Risk for Kidney Disease? Yes <https://www.kidney.org/atoz/content/does-type-2-diabetes-increase-your-risk-kidney-disease-yes> (Dostęp: czerwiec 2024).
13. Johns Hopkins Medicine. Chronic Kidney Disease. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/chronic-kidney-disease> (Dostęp: czerwiec 2024) .
14. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Chronic Kidney Disease Tests & Diagnosis <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/tests-diagnosis> (Dostęp: czerwiec 2024).
15. Petrie J. i wsp. Disease: Clinical Insights and Vascular Mechanisms *Can J Cardiol*. 2018 May.
16. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. High Blood Pressure & Kidney Disease. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/high-blood-pressure> (Dostęp: czerwiec 2024).
17. American Heart Association. Cholesterol Abnormalities and Diabetes. <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-complications-and-risks/cardiovascular-disease--diabetes> (Dostęp: czerwiec 2024).
18. Diabetes and Obesity. <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-and-obesity.html> (Dostęp: czerwiec 2024).
19. Kovesdy C.P. i wsp. Obesity and Kidney Disease: Hidden Consequences of the Epidemic. *American Journal of Nephrology*. World Kidney Day 2017: Editorial.
20. Stump C. i wsp. *Cardiorenal Med*. 2011 Aug. Physical Activity in the Prevention of Chronic Kidney Disease.
21. Smoking and diabetes. Centers for Disease Control and Prevention; 2023. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html> (Dostęp: czerwiec 2024).
22. Chronic Kidney Disease. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-kidney-disease/symptoms-causes/syc-20354521> (Dostęp: czerwiec 2024).
23. Cleveland Clinic. Chronic Kidney Disease. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-chronic-kidney-disease> (Dostęp: czerwiec 2024).
24. NHS. Chronic kidney disease. Diagnosis. <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/diagnosis/> (Dostęp: czerwiec 2024).
25. National Kidney Foundation. Tests to check your kidney health. <https://www.kidney.org/atoz/content/tests-to-check-your-kidney-health> (Dostęp: czerwiec 2024).
26. Kidney Failure Risk Factor: Urine Albumin-Creatinine Ratio (uACR). <https://www.kidney.org/content/kidney-failure-risk-factor-urine-albumin-to-creatinine-ratio-uacr> (Dostęp: czerwiec 2024).
27. Dialysis Clinic, Inc. - Lab Values Explained [Internet]. www.dciinc.org. <https://www.dciinc.org/lab-values-explained>. (Dostęp: czerwiec 2024).
28. American Kidney Fund. Stages of kidney disease. <https://www.kidneyfund.org/all-about-kidneys/stages-kidney-disease> (Dostęp: czerwiec 2024).
29. NHS. Living with Chronic kidney disease. <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/living-with/>. (Dostęp: czerwiec 2024).
30. British Heart Foundation. The heart-kidney link. <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/medical/kidney-heart-link> (Dostęp: czerwiec 2024).
31. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention> (Dostęp: czerwiec 2024).
32. American Heart Association. Diabetes, Your Heart and Kidneys: A triangle of risk. <https://www.knowdiabetesbyheart.org/articles/diabetes-your-heart-and-kidneys-triangle-of-risk/> (Dostęp: czerwiec 2024).
33. Liu M. i wsp. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2014 Oct; 18 (19): 2918-26. Cardiovascular disease and its relationship with chronic kidney disease. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25339487/>.
34. Rosenstein K. i Tannock L.R. Dyslipidemia in Chronic Kidney Disease. [Updated 2022 Feb 10]. In: Feingold KR, Anawalt B, Blackman M.R. i wsp., editors. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305899>.
35. American Kidney Fund. Obesity and chronic kidney disease. <https://www.kidneyfund.org/all-about-kidneys/risk-factors/obesity-and-chronic-kidney-disease> (Dostęp: czerwiec 2024).
36. National Kidney Foundation. Nutrition and Kidney Disease, Stages 1-4. <https://www.kidney.org/nutrition/Kidney-Disease-Stages-1-4> (Dostęp: czerwiec 2024).
37. National Kidney Foundation. Plant-based diet and kidney health. <https://www.kidney.org/atoz/content/plant-based> (Dostęp: czerwiec 2024).
38. National Kidney Foundation. Staying Fit With Kidney Disease. <https://www.kidney.org/atoz/content/stayfit> (Dostęp: czerwiec 2024).
39. National Kidney Foundation. Exercise: What You Should Know. <https://www.kidney.org/atoz/content/exercisewyska> (Dostęp: czerwiec 2024).
40. American Kidney fund: Mental health and kidney disease. <https://www.kidneyfund.org/living-kidney-disease/mentalhealth-and-kidney-disease> (Dostęp: czerwiec 2024).
41. Cleveland Clinic. Chronic Kidney Disease. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-chronic-kidney-disease#diagnosis-and-tests> (Dostęp: czerwiec 2024).
42. Eirini G., Georgia G. Caregivers of Patients on Haemodialysis. *Caregiving and Home Care*. InTech; 2018. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.72400>.
43. American Kidney Find. Kidney-friendly eating plan. Available at: <https://www.kidneyfund.org/living-kidney-disease/healthy-eating-activity/kidney-friendly-eating-plan> (Dostęp: czerwiec 2024).



DLUŻSZE ŻYCIE
Z CUKRZYCĄ
**CHROŃ
SERCE
I NERKI**

Boehringer Ingelheim Sp. z o.o., ul. Józefa Piusa Dziekońskiego 3
00-728 Warszawa, tel.: (22) 699 0 699, fax: (22) 699 0 698
www.boehringer-ingelheim.pl, info.waw@boehringer-ingelheim.com



PC-PL-105402

Life forward