

# Diabéteszes nefropátia



**A** diabétesz egy olyan állapot, amelyben a szervezet nem tudja feldolgozni a vércukrot. Elsősorban ez az oka a vesebetegségnek, melyet diabetikus nefropatiának hívunk. A vese tartja fenn a homeosztázist, szerkezete megszűri a folyadékokat és egészségesen tartja az embert. Ugyanakkor a vércukor extra megterhelést jelent a veséknek és károsíthatja azokat. Ez vesebetegséget és egyéb egészségi problémákat okozhat. A vesék egészségének védelme érdekében, a vesekárosodás kockázatának csökkentése érdekében a diabéteszes betegeknek az orvos életmódváltást javasol, melyben a hidráció folyamatos fenntartása, a diéta megváltoztatása és a rendszeres testmozgás a legfontosabb.

## HOGYAN BEFOLYÁSOLJA A DIABÉTESZ A VESÉKET?

A diabétesz során a vércukorszintet szabályozó inzulin termelése vagy felhasználása károsodik, emiatt a vércukorszint emelkedik, amelynek egyik következménye a vesekárosodás. Minden 3 diabéteszes felnőttből 1-nél krónikus vesebetegség alakul ki. A diabétesz számos módon károsítja a veséket:

A tartósan fennálló magas vércukor mikrovaszkuláris károsodásokat okoz a vese ereiben, és ezzel károsítja a glomerulusok szűrőfunkcióit. Az erek és a vesék károsodása magas vérnyomást eredményez, ami további érkárosodásokat idéz elő a vesékben (az érfaalak gyengülnek vagy megkeményednek). A hiperglikémia idegi károsodásokat, diabéteszes neuropátiát okoz, ami odáig vezethet, hogy a beteg nem érzékeli, amikor tele van a hólyagja, és az emelkedett nyomás tovább károsíthatja a veséket.

**A diabétesz potenciális komplikációja a diabéteszes vesebetegség. A nem megfelelően ellenőrzött vércukor a vese károsodásához vezet. Mivel a vese károsodását nem lehet visszafordítani, a betegség kialakulásának késleltetésére van szükség.**

## A VESEKÁROSODÁS TÜNETEI ÉS KOMPLIKÁCIÓI

A diabéteszes nefropátia kezdeti szakasza rendszerint tünetmentes, de a vérkép- és a vizeletleletek már utalhatnak a nem megfelelő veseműködésre. A vesekárosodás előrehaladtával megjelenő tünetek jelzik, hogy a vesék nem képesek a folyadék és a végtermékek eltávolítására. Ilyen tünet pl. a lábak, bokák, vagy kezek duzzadása a vízretenció miatt, sötétebb (véres) vizelet, vér van a vizeletben, légszomj, zihálás, az oxigénhiányos vér okozta fáradtság, általános rosszullét.

A diabéteszes nefropátia progressziója során veseelégtelenség és kardiovaszkuláris betegség alakul ki.

## KIKNÉL MAGAS A KOCKÁZAT?

A tartósan magas vércukor és magas vérnyomás mellett számos egyéb tényező növeli a diabéteszes nefropátia kockázatát, pl. a diabéteszes előírások figyelmen kívül hagyása, a testmozgás elhanyagolása, túlzott mértékű sófogyasztás, elhízás, dohányzás, szívbetegség, a családban előforduló veseelégtelenség.

## HOGYAN KÉSLELTETHETŐ A VESEKÁROSODÁS?

Mivel a vesekárosodás nem fordítható vissza, ezért a vesebetegség megelőzésére, kialakulásának késleltetésére kell törekedni. A diabéteszrel élőknek a legfontosabb a vércukor ellenőrzése és normál tartományban tartása. A szakemberek tanácsai segíthetnek a vércukor ellenőrzésében.



**Rendszeres és állandó hidratálással sokat tehetünk a vesék egészségéért**

## TIPPEK AZ EGÉSZSÉGES VESÉK ÉRDEKÉBEN

Rendszeres testmozgással, kiegyensúlyozott táplálkozással és állandó hidratálással sokat tehetünk a vesék egészségének fenntartása érdekében. A vércukor és a vérnyomás célértékeinek betartása mellett alapvetően fontos az orvos által felírt gyógyszerek pontos szedése. A kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás segítségével biztosítható egy elfogadható testsúly elérése és megtartása. A dohányzás abbahagyása mellett szükséges az alkohol- és sófogyasztás mérséklése és a megfelelő alvás biztosítása.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.