



Don't miss it,  
act in time.



## Здравословен живот с диабет тип 2 и разбиране на влиянието му върху тялото Вашето тяло

Повишаване на осведомеността относно  
връзката между здравето на бъбреците и  
диабет тип 2



# Защо получавам тази брошура?

## Повишаване на осведомеността относно здравето на бъбреците при диабет тип 2

Целта на настоящата брошура е да Ви подкрепи в управяването на живот с диабет тип 2 (ДТ2). Нейната цел е да Ви помогне да получите повече информация относно това как да се грижите за цялостното си здраве.

Разбираме, че имате много неща, за които трябва да мислите, когато става въпрос за управление на състоянието Ви, но се надяваме да Ви предоставим ясен и опростен преглед на въздействието на диабет тип 2 върху други части на тялото, така че да сте информирани, да знаете за какво да внимавате и да можете да останете възможно най-здрави.

Информацията в тази брошура трябва също така да Ви даде възможност да водите открити и информирани дискусии с Вашия лекар, така че да чувствате, че контролирате състоянието си.

Можете да преглеждате тази брошура толкова често, колкото искате, при подготовката за консултациите с Вашия лекар, за да насочвате дискусиите с него и да я преглеждате след прегледа си. В задната част на брошурата има и място, където да си водите бележки. Да започваме.



# Често използвана терминология

## Диабет тип 2 и здраве на бъбреците

Във Вашия живот с диабет тип 2 ще се сблъскате с много информация относно това заболяване и как то влияе върху здравето на бъбреците. Това може да Ви натовари твърде много и невинаги ще разбирате използваната терминология.

По-долу е даден списък с най-често използваните термини, свързани с диабет тип 2 и здравето на бъбреците, за да Ви помогне да разберете по-добре информацията, която четете.

**Албумин:** Протеин, който поддържа течността в кръвта и помага за пренасянето на хормони, витамини, ензими и др. в тялото.

**Албуминурия:** Албуминът изтича в урината, което е потенциален признак на хронично бъбречно заболяване (ХБЗ).

**Креатинин:** Отпадъчен продукт, който бъбреците филтрират от кръвта и освобождават чрез урината.

**Хронично бъбречно заболяване (ХБЗ):** Дългосрочно заболяване, при което бъбреците не работят толкова добре, колкото би трябвало, и което, ако не се лекува, може да се влоши с течение на времето, като по-нататъшното развитие може да доведе до диализа или необходимост от бъбречна трансплантация.

**Прогресиране на ХБЗ:** Влошаване на ХБЗ, преминаване от ранен към късен стадий.

**Гломерулна филтрация:** Процесът, при който бъбреците филтрират кръвта.

**Дипстик:** Това е лента от химически обработена хартия, която може да се използва за изследване на отклонения от нормалните показатели в урината с цел откриване и лечение на редица заболявания като диабет, бъбречни заболявания и инфекции на пикочните пътища.

**eGFR (изчислена скорост на гломерулна филтрация):** Приблизителната скорост, с която бъбреците изчистват кръвта; eGFR представлява изчислената скорост, с която това се случва, и обикновено се определя с помощта на изследване на кръвта и изчисление.

**Диабет тип 2 (ДТ2):** Заболяване, при което организмът не е в състояние да използва произвежданата от него инсулин достатъчно добре, за да контролира нивата на захарта в кръвта.

**UACR изследване (съотношение албумин-креатинин в урината):** Лабораторно изследване на урината за измерване на това колко албумин и креатинин се изхвърлят от организма; това е най-точният и най-ранен начин за откриване на потенциално бъбречно увреждане.<sup>1</sup>

## Нека да разгледаме по-отблизо бъбреците...

Повече от 30% от пациентите с диабет тип 2 развиват бъбречно заболяване, което може да стане хронично.<sup>2</sup>

**Хронично бъбречно заболяване (ХБЗ) означава, че бъбреците Ви са увредени и се наблюдава постепенна загуба на бъбречната функция.**

Нарича се хронично, защото увреждането се случва постоянно с течение на времето и не се подобрява. Въпреки че са малки, Вашите бъбреци извършват жизненоважна работа, която поддържа баланса на останалата част от тялото, включително отстраняването на отпадъците и излишните течности от организма чрез урината.

Подобно на въздействието върху сърцето и черния дроб, високото ниво на захар в кръвта може да причини проблеми на малките кръвоносни съдове, които действат като филтриращи звена в бъбреците. С течение на

времето високите нива на захар в кръвта може да доведат до стесняване и запушване на тези съдове. Без достатъчно кръв бъбреците се увреждат и албуминът (белтък, произвеждан от черния Ви дроб) преминава през тези филтри и се озовава в урината, където не трябва да бъде.

Това може да е признак на ХБЗ.

Не всички хора с диабет тип 2 ще имат проблеми със сърцето, черния дроб или бъбреците, но диабет тип 2 е известен рисков фактор за развитието на тези здравословни проблеми.<sup>2 3</sup> Колкото по-рано научите за връзката между диабет тип 2 и останалата част от организма (особено за ХБЗ при диабет тип 2), толкова по-добре подготвени ще бъдете да вземете предпазни мерки за защита на бъбреците си.



## Органи, засегнати от ДТ2



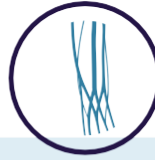
Очи



Сърце



Черен дроб



Кръвоносни  
съдове



Пикочен мехур



Бъбреци

### Какво правят бъбреците

Контролират количеството вода и електролити (най-важните са натрий и калий) в организма

1

Действат като филтър на организма, като премахват отпадните продукти от кръвта

2

3

Отделят редица важни хормони

# Как да предпазя бъбреците си?

## Здраве и благосъстояние

Контролирането на кръвната захар и кръвното налягане може да помогне за поддържането на бъбреците Ви здрави или да предотврати влошаването на хроничното бъбречно заболяване (ХБЗ), така че е важно да управлявате добре своите диабет тип 2 (ДТ2) и хипертония.

Можете също така да бъдете проактивни и да направите промени в начина си на живот, които да подобрят цялостното Ви благосъстояние и здраве. Ето някои промени в начина на живот, които трябва да обмислите и които могат да Ви бъдат от полза:



Правете физически упражнения поне 30 минути на ден, през повечето дни от седмицата, за да намалите стреса, да контролирате теглото си и да постигнете целите си за кръвното налягане и кръвната захар



Работете с диетолог, за да разработите план за здравословно хранене, така че да знаете кои храни трябва и кои не трябва да избягвате



Поддържайте здравословно тегло – наднорменото тегло е свързано с високо кръвно налягане, сърдечни заболявания и ХБЗ



Избягвайте прекомерната употреба на нестероидни противовъзпалителни средства (НСПВС) като ибупрофен и напроксен, които могат да увредят бъбреците Ви



Контролирайте приема си на течности според препоръките на Вашия лекар, тъй като увредените бъбреци не могат да отстраняват допълнителните течности така добре, както би трябвало



Намалете приема на алкохол



Помислете за отказване от тютюнопушене, ако пушите

# Наблюдение на здравето на бъбреците

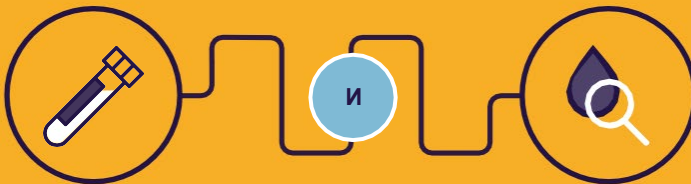
Вашият лекар може да Ви посъветва за наличните изследвания за оценка и наблюдение на здравето на бъбреците Ви. За да получите пълна картина, е необходимо да се направят изследвания на кръвта и урината, които измерват функцията на бъбреците и тяхното увреждане. Най-често срещаните изследвания са:

- eGFR (изчислена скорост на гломерулна филтрация) – изследване на кръвта, което измерва колко добре бъбреците Ви филтрират отпадните продукти от кръвта.
- UACR (съотношение албумин-креатинин в урината) или изследване с дипстик – това са изследвания на урината, които могат да открият необичайни нива на албумин в урината, което може да е признак за бъбречно увреждане, тъй като предполага, че „филтърът“ не работи достатъчно добре.
  - Лабораторното изследване UACR е най-ранният начин да

се видят потенциалните признаци на увреждане и се счита за златен стандарт от нефролозите за откриване на албумин в урината.<sup>1</sup>

- Изследването с дипстик се използва по-често в общата практика, но се счита, че не е толкова точен метод, колкото UACR изследването.

Проследяването както на урината, така и на кръвта за признаци на бъбречно увреждане и загуба на функция е най-ефективният начин да следите доколко здрави са бъбреците Ви. В медицинските насоки се препоръчва всички пациенти с диабет тип 2 да преминават годишен преглед на бъбреците, като се използва комбинация от изследванията eGFR и UACR, така че това може да е нещо, което искате да поставите като въпрос пред лекаря си при следващата си консултация.<sup>1</sup>



**UACR**

**eGFR**

## Ако бъбреците Ви са засегнати от ДТ2

Хората с диабет тип 2 често не осъзнават, че са изложени на повишен риск от бъбречно заболяване, тъй като увреждането на бъбреците обикновено се случва, без да предизвиква никакви симптоми преди късните етапи.

Самата диагноза ДТ2 е трудна за приемане от много пациенти, а допълнителните притеснения за бъбречно заболяване могат да увеличат тревожността. Въпреки това, познаването на връзката между бъбреците и диабета е важна първа стъпка за защита на цялостното Ви здраве.

Ако сте диагностицирани с бъбречно заболяване след изследване на eGFR и UACR, не трябва да се отчайвате. В допълнение към горепосочените промени в начина на живот, създаването на открит диалог с Вашия лекар е от съществено значение, за да Ви се даде най-добрата възможност да управлявате добре здравето си.

Връзката Ви с екипа, който полага грижи за диабета, ще бъде дългосрочна поради естеството на заболяването. Всяка консултация е възможност да обсъдите по-широкото управление на диабета наред с непосредствените приоритети, които могат да включват здравето на сърцето, бъбреците, но и психичното Ви благосъстояние. Нищо, което е важно за Вас, не бива да бъде пропускано.

В тази брошура сме разгледали позадълбочено здравето на бъбреците, за да Ви помогнем да зададете правилните въпроси на лекаря си, така че да чувствате, че контролирате здравето си.





# Полезни въпроси, които да зададете на Вашия лекар

По-долу са посочени въпроси, които може да обмислите да зададете на лекаря си, за да започнете разговори за здравето на бъбреците си:

- Кой са най-добрите начини, по които мога да се грижа за бъбреците си?
- Разбирам, че има различни изследвания за проверка на здравето на бъбреците ми и прогресията на ХБЗ. Какви са те и какво се проверява с тях?
- Как изглежда един „нормален“ резултат от изследване и какви са моите конкретни резултати?

## Бележки

Вашият лекар вероятно ще сподели с Вас много информация и може да Ви е трудно да запомните всичко. Можете да използвате това място, за да си водите бележки, да записвате отговорите на въпросите си или всякакви допълнителни въпроси, които може да имате, или действия, които трябва да предприемете.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Следващи стъпки и допълнителен преглед

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Имате на разположение още ресурси

Искате ли да научите повече за ХБЗ и ДТ2, изследванията и цялостното здраве на бъбреците? Ето няколко допълнителни ресурса, които ще Ви помогнат да останете информирани.

Facebook: [Kidney Disease Forum](#) Twitter: [@KidneyDiseaseFm](#)

### Източници:

1. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kidney Int.* 2013;3:1-150
2. Center for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report 2020
3. International Diabetes Federation. Diabetes and the kidneys. 2020. На разположение на: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html>. Последно достъпно: Октомври 2021 г.



© 2021 Bayer AG Всички  
права запазени. BAYER и  
Bayer Cross са регистрирани  
търговски марки на Bayer.  
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

