



Don't miss it,
act in time.



Υγιεινή ζωή με διαβήτη τύπου 2 και κατανόηση των επιπτώσεών του στο σώμα σας

Αύξηση της ευαισθητοποίησης για τη σχέση μεταξύ
της υγείας των νεφρών και του διαβήτη τύπου 2



Γιατί λαμβάνω αυτό το φυλλάδιο;

Αύξηση της ευαισθητοποίησης για την υγεία των νεφρών στον διαβήτη τύπου 2

Αυτό το φυλλάδιο έχει σκοπό να σας υποστηρίξει κατά τη διάρκεια της πορείας σας με τον διαβήτη τύπου 2 (ΔΤ2). Στόχος του είναι να σας βοηθήσει να αποκτήσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να φροντίζετε τη γενική υγεία σας.

Κατανοούμε ότι έχετε πολλά να αντιμετωπίσετε όσον αφορά τη διαχείριση της κατάστασής σας, αλλά ελπίζουμε να παρέχουμε μια σαφή και απλή επισκόπηση των επιπτώσεων του διαβήτη τύπου 2 σε άλλα μέρη του σώματος, ώστε να είστε ενημερωμένοι, να γνωρίσετε τι πρέπει να προσέχετε και να μπορείτε να παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο υγιείς.

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο θα σας επιτρέψουν επίσης να έχετε ανοιχτές και ενημερωμένες συζητήσεις με τον γιατρό σας, ώστε να αισθάνεστε ότι εσείς έχετε τον έλεγχο της κατάστασής σας.

Μπορείτε να ανατρέχετε σε αυτό το φυλλάδιο όσο συχνά θέλετε κατά την προετοιμασία για τις επισκέψεις στον γιατρό σας, για να καθοδηγήσετε τις συζητήσεις σας με τον γιατρό σας και να το διαβάσετε μετά το ραντεβού σας. Υπάρχει επίσης χώρος στο πίσω μέρος του φυλλαδίου για να καταγράψετε σημειώσεις. Ας ξεκινήσουμε.



Συνήθης ορολογία

Διαβήτης τύπου 2 και υγεία των νεφρών

Καθώς περιηγηίστε στο ταξίδι σας με τον διαβήτη τύπου 2, θα συναντήσετε πολλές πληροφορίες σχετικά με την πάθηση και πώς επηρεάζει την υγεία των νεφρών σας. Αυτό μπορεί να είναι εξαντλητικό και μπορεί να μην κατανοείτε πάντα την ορολογία που χρησιμοποιείται.

Παρακάτω παρατίθεται μια λίστα με τους πιο συχνά χρησιμοποιούμενους όρους που σχετίζονται με τον διαβήτη τύπου 2 και την υγεία των νεφρών για να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τις πληροφορίες που διαβάζετε.

Λευκωματίνη: Μια πρωτεΐνη που διατηρεί υγρό στην κυκλοφορία του αίματός σας και βοηθά στη μεταφορά ορμονών, βιταμινών, ενζύμων κ.λπ. σε όλο το σώμα.

Λευκωματουρία: Διαρροή λευκωματίνης στα ούρα, η οποία είναι μια πιθανή ένδειξη χρόνιας νεφρικής νόσου (ΧΝΝ).

Κρεατινίνη: Ένα απόβλητο προϊόν που φιλτράρεται από το αίμα και απελευθερώνεται μέσω των ούρων από τους νεφρούς.

Χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ): Μια μακροχρόνια πάθηση όπου οι νεφροί δεν λειτουργούν όπως θα έπρεπε και η οποία, εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να επιδεινωθεί με την πάροδο του χρόνου με περαιτέρω εξέλιξη που ενδέχεται να οδηγήσει σε αιμοκάθαρση ή στην ανάγκη για μεταμόσχευση νεφρού.

Εξέλιξη ΧΝΝ: Επιδείνωση της ΧΝΝ, μετάβαση από τα αρχικά στα τελικά στάδια.

Σπειραματική διήθηση: Η διαδικασία με την οποία οι νεφροί φιλτράρουν το αίμα.

Ταινία εμβάπτισης: Μια ταινία χαρτιού που έχει υποστεί χημική επεξεργασία, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο παθολογικών καταστάσεων στα ούρα για τον εντοπισμό και τη διαχείριση μιας σειράς διαταραχών όπως ο διαβήτης, η νεφρική νόσος και οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

eGFR (εκτιμώμενος ρυθμός σπειραματικής διήθησης): Ο ρυθμός με τον οποίο οι νεφροί καθαρίζουν το αίμα. Το eGFR είναι ο εκτιμώμενος ρυθμός με τον οποίο συμβαίνει αυτό που συνήθως εντοπίζεται χρησιμοποιώντας μια εξέταση αίματος και έναν υπολογισμό.

Διαβήτης τύπου 2 (ΔΤ2): Μια κατάσταση όπου το σώμα δεν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει αρκετά καλά την ινσουλίνη που παράγει για τον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Εξέταση UACR (Λόγος λευκωματίνης προς κρεατινίνη ούρων): Μια εργαστηριακή εξέταση ούρων για τη μέτρηση της ποσότητας λευκωματίνης και κρεατινίνης που απομακρύνονται από το σώμα. Είναι ο πιο ακριβής και έγκαιρος τρόπος ανίχνευσης πιθανής νεφρικής βλάβης.¹

Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στους νεφρούς...

Περισσότερο από το 30% των ασθενών με διαβήτη τύπου 2 αναπτύσσουν νεφρική νόσο που μπορεί να γίνει χρόνια.² Η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) σημαίνει ότι οι νεφροί σας έχουν υποστεί βλάβη και υπάρχει μια σταδιακή απώλεια της νεφρικής λειτουργίας.

Ονομάζεται χρόνια γιατί η βλάβη προκύπτει σταθερά με την πάροδο του χρόνου και δεν βελτιώνεται. Αν και είναι μικροί, οι λειτουργίες των νεφρών σας είναι ζωτικής σημασίας, καθώς διατηρούν το υπόλοιπο σώμα σε ισορροπία, συμπεριλαμβανομένης της απομάκρυνσης των αποβλήτων και της περίσσειας υγρών από το σώμα μέσω των ούρων.

Όπως και οι επιπτώσεις στην καρδιά και το ήπαρ, ένα υψηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στα μικρά αιμοφόρα αγγεία, τα οποία λειτουργούν ως μονάδες φιλτραρίσματος στους νεφρούς σας. Με την πάροδο του χρόνου, τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να

προκαλέσουν στένωση και απόφραξη αυτών των αγγείων. Χωρίς αρκετό αίμα, οι νεφροί καταστρέφονται και η λευκωματίνη (μια πρωτεΐνη που παράγεται από το ήπαρ σας) διέρχεται μέσα από αυτά τα φίλτρα και καταλήγει στα ούρα όπου δεν θα έπρεπε. Αυτό μπορεί να είναι μια ένδειξη ΧΝΝ.

Δεν θα εμφανίσουν όλα τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 προβλήματα καρδιάς, ήπατος ή νεφρών, αλλά ο διαβήτης τύπου 2 είναι ένας γνωστός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη αυτών των προβλημάτων υγείας.^{2,3} Όσο νωρίτερα γνωρίζετε για τη σχέση μεταξύ του διαβήτη τύπου 2 και του υπόλοιπου σώματός σας (ειδικά για τη ΧΝΝ στον διαβήτη τύπου 2), τόσο καλύτερα είστε προετοιμασμένοι να λάβετε προφυλάξεις για την προστασία των νεφρών σας.



Όργανα που επηρεάζονται από τον ΔΤ2



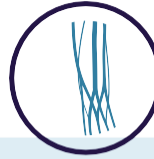
Οφθαλμοί



Καρδιά



Ήπαρ



Αιμοφόρα
αγγεία



Ουροδόχος
κύστη



Νεφροί

Ποια είναι η λειτουργία των νεφρών

Ελέγχουν την ποσότητα νερού και ηλεκτρολυτών (το νάτριο και το κάλιο είναι οι πιο σημαντικοί) που υπάρχει στο σώμα

1

Λειτουργούν ως φίλτρο του σώματος, απομακρύνοντας τα απόβλητα προϊόντα από το αίμα

2

3

Εκκρίνουν μια σειρά από βασικές ορμόνες

Πώς προστατεύω τους νεφρούς μου; Υγεία και ευεξία

Ο έλεγχος του σακχάρου και της αρτηριακής σας πίεσης μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της υγείας των νεφρών σας ή στην πρόληψη της επιδείνωσης της χρόνιας νεφρικής νόσου (ΧΝΝ), επομένως η σωστή διαχείριση του διαβήτη τύπου 2 (T2D) και της υπέρτασης είναι σημαντική.

Μπορείτε επίσης να είστε προνοητικοί και να κάνετε αλλαγές στον τρόπο ζωής που βελτιώνουν τη συνολική ευεξία και υγεία σας. Ακολουθούν ορισμένες αλλαγές στον τρόπο ζωής που πρέπει να λάβετε υπόψη που μπορούν να κάνουν τη διαφορά:



Ασκηθείτε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας για να σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος, να διαχειριστείτε το βάρος σας και να επιτύχετε τους στόχους σας για την αρτηριακή πίεση και το σάκχαρό σας



Συνεργαστείτε με έναν διαιτολόγο για να αναπτύξετε ένα υγιεινό πρόγραμμα γευμάτων, ώστε να γνωρίζετε ποιες τροφές πρέπει και ποιες δεν πρέπει να αποφεύγετε



Διατηρήστε ένα υγιές βάρος – το υπερβολικό βάρος συνδέεται με την υψηλή αρτηριακή πίεση, τις καρδιακές παθήσεις και τη ΧΝΝ



Αποφύγετε την υπερβολική χρήση μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (ΜΣΑΦ) όπως η ιβουπροφαίνη και η ναπροξένη, τα οποία μπορούν να βλάψουν τους νεφρούς σας



Διαχειριστείτε την πρόσληψη υγρών σύμφωνα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας, καθώς τα κατεστραμμένα νεφρά δεν μπορούν να απομακρύνουν την περίσσεια υγρών όπως θα έπρεπε



Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ



Εξετάστε το ενδεχόμενο να διακόψετε το κάπνισμα, εάν καπνίζετε

Παρακολούθηση της υγείας των νεφρών

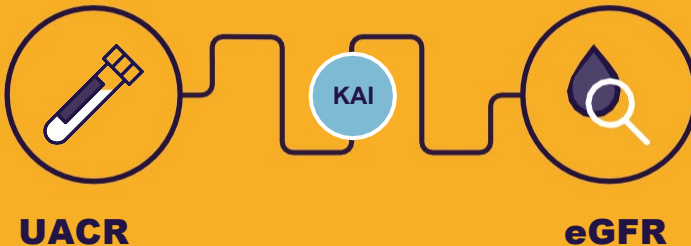
Ο γιατρός σας μπορεί να σας ενημερώσει σχετικά με τις διαθέσιμες εξετάσεις για την αξιολόγηση και την παρακολούθηση της υγείας των νεφρών σας. Για να έχετε μια πλήρη εικόνα πρέπει να κάνετε μια εξέταση αίματος και ούρων που να μετράει τη λειτουργία και τη βλάβη των νεφρών. Οι πιο συχνές εξετάσεις είναι:

- eGFR (εκτιμώμενος ρυθμός σπειραματικής διήθησης) – μια εξέταση αίματος που μετρά πόσο καλά φιλτράρουν οι νεφροί σας τα απόβλητα από το αίμα σας.
- Η εξέταση UACR (λόγος λευκωματίνης προς κρεατινίνη ούρων) ή εξέταση με ταινία εμβάπτισης είναι εξετάσεις ούρων που μπορούν να ανιχνεύσουν μη φυσιολογικά επίπεδα λευκωματίνης στα ούρα που μπορεί να είναι ένδειξη νεφρικής βλάβης, καθώς υποδηλώνει ότι το «φίλτρο» εμφανίζει διαρροή.
- Η εργαστηριακή εξέταση UACR είναι ο πιο έγκαιρος τρόπος για να

διαπιστωθούν πιθανά σημεία βλάβης και θεωρείται ως ο χρυσός κανόνας από τους νεφρολόγους για την ανίχνευση λευκωματίνης στα ούρα.¹

- Η εξέταση με ταινία εμβάπτισης χρησιμοποιείται πιο συχνά στη γενική πρακτική, αλλά δεν θεωρείται τόσο ακριβής όσο η εξέταση UACR.

Η παρακολούθηση τόσο των ούρων όσο και του αίματος για σημεία νεφρικής βλάβης και απώλειας λειτουργίας είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να διατηρήσετε την υγεία των νεφρών σας. Οι ιατρικές κατευθυντήριες οδηγίες συστήνουν σε όλους τους ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 να υποβάλλονται σε ετήσιο έλεγχο νεφρών, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό των εξετάσεων eGFR και UACR, επομένως αυτό μπορεί να είναι κάτι που θέλετε να συζητήσετε με το γιατρό σας στην επόμενη επίσκεψή σας.¹



Εάν οι νεφροί σας επηρεάζονται από τον ΔΤ2

Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 συχνά δεν συνειδητοποιούν ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο νεφρικής νόσου, επειδή η βλάβη στους νεφρούς συνήθως εμφανίζεται χωρίς να προκαλέσει συμπτώματα πριν από τα τελικά στάδια.

Πολλοί ασθενείς δυσκολεύονται να συμβιβαστούν με τη διάγνωση ΔΤ2 και οι επιπλέον ανησυχίες για τη νεφρική νόσο μπορεί να αυξήσουν το άγχος. Ωστόσο, η γνώση της σχέσης μεταξύ των νεφρών σας και του διαβήτη είναι ένα ουσιαστικό πρώτο βήμα για την προστασία της συνολικής σας υγείας.

Εάν διαγνωστείτε με νεφρική νόσο μετά από εξέταση eGFR και UACR, δεν πρέπει να απελπίζεστε. Εκτός από τις παραπάνω αλλαγές στον τρόπο ζωής, η δημιουργία ενός ανοιχτού διαλόγου με τον γιατρό σας είναι απαραίτητη για να σας δώσει την καλύτερη ευκαιρία να διαχειριστείτε καλά την υγεία σας.

Η σχέση σας με την ομάδα φροντίδας του διαβήτη θα είναι μακροχρόνια, λόγω της φύσης της πάθησης. Σε κάθε επίσκεψη στον γιατρό σας σάς δίνεται μια ευκαιρία να συζητήσετε την ευρύτερη διαχείριση του διαβήτη μαζί με τις άμεσες προτεραιότητες – που μπορεί να περιλαμβάνουν την υγεία της καρδιάς, την υγεία των νεφρών αλλά και την ψυχική ευεξία σας. Τίποτα που είναι σημαντικό για εσάς δεν πρέπει να παραλείπεται.

Σε αυτό το φυλλάδιο, ρίξαμε μια πιο προσεκτική ματιά στην υγεία των νεφρών για να σας βοηθήσουμε να κάνετε τις σωστές ερωτήσεις στον γιατρό σας, ώστε να μπορείτε να αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο της υγείας σας.



Χρήσιμες ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον γιατρό σας

Ακολουθούν ερωτήσεις που μπορεί να θέλετε να κάνετε στον γιατρό σας για να ξεκινήσετε συζητήσεις σχετικά με την υγεία των νεφρών σας:

- Ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι με τους οποίους μπορώ να φροντίσω τους νεφρούς μου;
- Κατανώω ότι υπάρχουν διάφορες εξετάσεις για τον έλεγχο της υγείας των νεφρών μου και την εξέλιξη της ΧΝΝ. Ποιες είναι οι εξετάσεις και τι ελέγχουν;
- Πώς φαίνεται ένα «φυσιολογικό» αποτέλεσμα εξέτασης και ποια είναι τα αποτελέσματα για εμένα ειδικά;

Σημειώσεις

Ο γιατρός σας είναι πιθανό να μοιραστεί μαζί σας πολλές πληροφορίες και μπορεί να σας είναι δύσκολο να θυμηθείτε τα πάντα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον χώρο για σημειώσεις, να γράψετε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας ή οποιοσδήποτε περαιτέρω ερωτήσεις μπορεί να έχετε ή ενέργειες που πρέπει να κάνετε.

Μετά την επίσκεψή σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον παρακάτω χώρο για να προσθέσετε οποιεσδήποτε ενέργειες πρέπει να έχετε κατά νου μετά την επίσκεψή σας. Για παράδειγμα, την ημερομηνία του επόμενου ραντεβού σας, πράγματα που πρέπει να ακολουθείτε στο σπίτι ή καθημερινές συμβουλές για τη διαχείριση της ΧΝΝ που μπορεί να έχει μοιραστεί μαζί σας ο γιατρός σας κατά την επίσκεψή σας.

Επόμενα βήματα και ραντεβού παρακολούθησης

Υπάρχουν διαθέσιμοι περισσότεροι πόροι για εσάς

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τη ΧΝΝ και τον ΔΤ2, τις εξετάσεις και τη γενική υγεία των νεφρών; Ακολουθούν μερικοί πρόσθετοι πόροι που θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ενημερωμένοι.

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

Αναφορές:

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. Διατίθεται στη διεύθυνση: <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html>. Διατίθεται στη διεύθυνση: Οκτώβριος 2021



© 2021 Bayer AG Με την
επιφύλαξη παντός
δικαιώματος. Οι
επωνυμίες BAYER και
Bayer Cross είναι σήματα
κατατεθέντα της Bayer.
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

