



**Ali poznate  
zdravje svojih  
ledvic?**



**CHECK**





# Kako lahko preverite in zaščitite zdravje svojih ledvic?

Če imate sladkorno bolezen tipa 2, ukrepajte:




**Pozanimajte se glede zdravja ledvic pri sladkorni bolezni:** preberite to knjižico, da boste razumeli, zakaj je pomembno, da osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 redno preverjajo in spremljajo zdravje svojih ledvic.



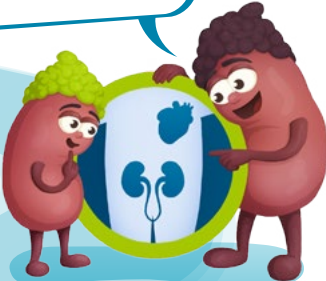
**Pogovorite se s svojim zdravnikom:** pozanimajte se glede testiranja zdravja vaših ledvic – preiskave delovanja ledvic (z določitvijo oGF, ocenjene glomerulne filtracije na podlagi vzorca krvi) ter preiskave okvare vaših ledvic (z določitvijo beljakovin v urinu – proteinurije oz. albuminurije). Vprašajte, kaj pomenijo vaši rezultati preiskav in kaj lahko storite za zaščito zdravja svojih ledvic.




**Opravite letno testiranje zdravja vaših ledvic:** vprašajte svojega zdravnika o preprosti preiskavi urina – določitvi proteinurije oz. albuminurije. Ta preiskava in preiskava delovanja ledvic (oGF) razkrijeta zdravje vaših ledvic.



Dve od petih oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 bosta imeli kronično ledvično bolezen.<sup>1</sup>



Kronična ledvična bolezen lahko vodi do odpovedi ledvic in resnih težav s srcem.<sup>1</sup>



Zgodnje odkritje kronične ledvične bolezni lahko upočasnijo njeno napredovanje.<sup>1</sup>



To lahko storimo s preprosto preiskavo urina.<sup>1</sup>

ALI STE  
VEDELI?

ČE IMATE SLADKORNO  
BOLEZEN TIPA 2, PROSITE  
SVOJEGA ZDRAVNIKA, DA  
PREVERI ZDRAVJE VAŠIH LEDVIC

Zakaj je pomembno, da redno preverjam zdravje svojih ledvic, tudi če se dobro počutim?



## Dve od petih oseb

s sladkorno boleznijo tipa 2 bosta razvili kronično ledvično bolezen.<sup>2</sup>



Če imate sladkorno bolezen tipa 2, obstaja možnost, da bo povzročila okvaro pomembnih delov telesa – zlasti srca, ledvic in oči.<sup>3-5</sup>

Običajno nekaj časa ne boste opazili, da bi bilo kaj narobe, sčasoma pa lahko okvara postane veliko resnejša.<sup>6, 7</sup> Ko se okvara vaših ledvic poslabša, se lahko spremeni v nekaj, kar imenujemo kronična ledvična bolezen.<sup>8</sup>

Zato je pomembno, da imate redne preglede pri svojem zdravniku. Ta s preiskavami vašega urina in krvi lahko preveri stanje vaših ledvic.<sup>1</sup>

# Zakaj je tako pomembno zgodnje odkrivanje kronične ledvične bolezni?

Če kronične ledvične bolezni ne zdravimo, se delovanje ledvic poslabša, dokler ne prenehajo delovati, kar vodi do dialize ali presaditve ledvic.<sup>4</sup>

Že v zelo zgodnjih fazah kronične ledvične bolezni lahko zmanjšano delovanje ledvic vpliva na druge organe, kar poveča tveganje za bolezni srca in žilja (okvaro srca in žilja) ter retinopatijo (okvaro oči).<sup>2,4,8</sup> To lahko poslabša kakovost vašega življenja in vam potencialno skrajša življenjsko dobo.<sup>8,9</sup>

## KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN



Glavni vzrok odpovedi ledvic, ki zahteva dializo ali presaditev.<sup>4</sup>



## SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2



Vsaj trikrat večja možnost resnih težav, povezanih s srcem, v primerjavi z osebami, ki imajo samo sladkorno bolezen tipa 2.<sup>8</sup>



Do 16 let krajša življenjska doba v primerjavi s splošno populacijo.<sup>8</sup>



Odkrijte okvaro ledvic dovolj zgodaj!<sup>6</sup>



Upočasnite napredovanje kronične ledvične bolezni!<sup>1, 6</sup>



sprememba življenjskega sloga



redne kontrole



zdravljenje z zdravili

Zmanjšajte tveganje ter izboljšajte zdravje vašega srca in ledvic!<sup>1, 6</sup>



Redno testiranje zdravja vaših ledvic omogoča prepoznavo kronične ledvične bolezni v začetnih fazah.<sup>4</sup>

Skupaj s svojim zdravnikom lahko upočasnite okvaro ledvic s spremembo življenjskega sloga, z nadzorom krvnega sladkorja, krvnega tlaka in ravni holesterola ter uvedbo predpisanih zdraviljenj za zaščito organov.<sup>1, 6</sup>

Poznavanje rezultatov priporočenih preiskav ledvic vam omogoča, da z ustreznimi ukrepi zaščitite svoje splošno zdravje.<sup>1, 4</sup>

V naslednjem razdelku so predstavljene preproste preiskave urina in krvi, s katerimi lahko zgodaj odkrijemo okvaro ledvic.<sup>1, 4</sup>

# Kako lahko ugotovite, ali imate kronično ledvično bolezen?

**Obstajata dve preiskavi, ki pomagata preveriti zdravje vaših ledvic:<sup>4, 8</sup>**

✓ Preprosta preiskava urina, ki izmeri količino beljakovin oz. proteinov v urinu ali količino albumina v urinu – razmerje med beljakovinami/proteini ali albuminom in kreatininom v urinu.

✓ Običajna preiskava krvi, znana kot ocena glomerulne filtracije (oGF), ki pokaže, kako dobro ledvice filtrirajo oz. čistijo vašo kri.

Povečana količina beljakovin/proteinov ali albumina v urinu (tako imenovana proteinurija ali albuminurija) praviloma kaže na okvaro ledvic in je povezana tudi z visokim tveganjem za težave s srcem. Proteinurija ali albuminurija pogosto prej potrđita težave z ledvicami kot preiskava oGF, **zato je nujno potrebno, da se poleg preiskave oGF opravi tudi preiskavo urina**, saj samo tako **dobimo popolno sliko o tem, kako dobro delujejo vaše ledvice.**<sup>4</sup>

Vodilne zdravstvene organizacije priporočajo, da se te preiskave opravijo **vsaj enkrat na leto pri vseh osebah s sladkorno boleznijo tipa 2.**<sup>1, 4, 10</sup> Zdravnik bo glede na izsledke vaših preiskav svetoval, ali je treba te preiskave izvajati pogosteje.<sup>1</sup>

## Določitev beljakovin/proteinov ali albumina v urinu<sup>4</sup>



### Preprosta preiskava

za zaznavo prisotnosti beljakovin/proteinov ali albumina v urinu.



### Zgodnje opozorilo

na prisotnost ledvične bolezni in povezanega tveganja za težave, povezane z delovanjem srca.



Dopolnjuje preiskavo oGF.

# Navodila za pravilen odvzem urina

Natančna navodila za pravilen odvzem urina lahko najdete v knjižici »Preiskave krvi in seča pri ledvični bolezni« na spletni strani »Za dobro ledvic«.

1

Umijte si roke z milom.

2

Pričnite odvajati urin v straniščno školjko in postavite posodo za zbiranje urina pod curek urina nekaj sekund po tem, ko ste pričeli odvajati urin.

3

Preverite če ste dobro zaprli pokrov na posodi za zbiranje urina.

4

Umijte si roke z milom.

Naslednji dejavniki lahko začasno vplivajo na količino beljakovin/proteinov ali albumina v urinu, zato je, preden oddate urin, bolje počakati, da minejo:<sup>4</sup>



intenzivna  
telovadba v  
zadnjih 24 urah



menstruacija



vročina ali  
okužba

**Če vas zanima več o kronični ledvični bolezni, predlagamo, da preberete knjižice, objavljene na spletni strani »Za dobro ledvic« ([www.zadobroledvic.si](http://www.zadobroledvic.si)).**

**Brošuro Ali poznate zdravje svojih ledvic so strokovno pregledali in dopolnili doc. dr. Andrej Škoberne, dr. med., prim. prof. Danica Rotar Pavlič, dr. med., prim. asist. dr. Aleksander Stepanovič, dr. med.**

**VIRI:** 1. de Boer IH, et al. *Diabetes Care* 2022;45:3075–3090; 2. *Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) Diabetes Work Group. Kidney Int* 2022;102:S1–S127; 3. ElSayed NA, et al. *Diabetes Care* 2023;46:S158–S190; 4. ElSayed NA, et al. *Diabetes Care* 2023;46:S191–S202; 5. ElSayed NA, et al. *Diabetes Care* 2023;46:S203–S215; 6. Skolnik NS & Style AJ. *Diabetes Ther* 2021;12:1613–1630; 7. Szczech LA, et al. *PLoS One* 2014;9:e110535; 8. Rossing P & Epstein M. *Am J Med* 2022;135:576–580; 9. Park JI, et al. *PLoS One* 2017;12:e0171106; 10. Cosentino F, et al. *Eur Heart J* 2020;41:255–323