

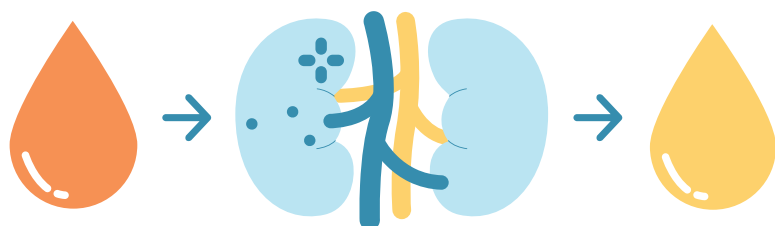
Njurar och typ 2-diabetes

DET LÖNAR SIG ATT TA HAND OM NJURARNA



HUR FUNGERAR NJURARNA?

Njurarna reglerar många av våra vitala funktioner:



- Njurarna filtrerar avfallsämnen i blodet och släpper ut dem från kroppen via urinen.
- Njurarna bidrar till att upprätthålla blodtrycket.
- Njurarna reglerar kroppens vätske-, salt- och syra/basbalans.
- Njurarna producerar också vissa hormoner och bidrar till vitamin-D-metabolismen.

Progressionen av diabetesorsakad njursjukdom kan begränsas genom behandling som riktar in sig på riskfaktorerna.

HUR VANLIG ÄR DIABETESORSAKAD NJURSJUKDOM?



I Sverige utvecklar **en av tre** patienter med typ 1- eller typ 2-diabetes kronisk njursjukdom.

VAD ÄR DIABETESORSAKAD NJURSJUKDOM?



Diabetes ökar risken för att utveckla kronisk njursjukdom



En progressiv sjukdom, där njurfunktionen gradvis försvagas



Kan leda till dialysbehandling eller njurtransplantation



Kan vara symptomfri, även om sjukdomen redan är långt framskriden

Var fysiskt aktiv – det är bra för njurarna!

VILKA ÄR RISKFAKTORERNA?



högt
blodsocker



högt
blodtryck



ökade
blodfetter
(kolesterol)



långvarig
diabetes



familjär disposition
och/eller förekomst
av hjärt/kärl-
sjukdom



övervikt



ålder



rökning



för lite
motion

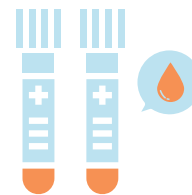
HUR KAN NJURSIJKDOM UPPTÄCKAS?

Symtom på diabetesorsakad njursjukdom är ökad **protein i urinen^a** och/ eller minskad **filtrationshastighet i njurarna^b**

a: Urinprov kan visa ökat albumin (UACR).
b: Blodprov kan upptäcka låg filtrationshastighet (eGFR)



Urinprov (UACR)



Blodprov (s-kreatinin, eGFR)

VAD KAN JAG GÖRA?

- 1** Tala med med din läkare eller sjuksköterska om din **njurfunktion**.
- 2** Om du har typ 2-diabetes, **bör du ta laboratorieprover varje år efter läkarens rekommendation**.
- 3** Diabetesorsakad njursjukdom kan hållas i schack med **tidig diagnos och förebyggande behandling**.
- 4** Var uppmärksam på **riskfaktorerna**.
- 5** Fokusera på en **sund livsstil**.

Det är viktigt, att vara rädd om njurarna!

Det är **summan av faktorer, som utgör den samlade risken** för att få sena komplikationer. Det är därför **viktigt att också behandla de andra riskfaktorerna** som du kanske har, **t.ex. rökning**.

Referenser:

- <https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/diabetes/diabetesnefropati/#:~:text=Omkring%201%2F3%20av%20alla,som%20grundorsak%20till%20sin%20njursvikt>
- Nationellt vårdprogram för kronisk njursjukdom 2024, Sveriges regioner i samverkan.
- Fox et al, Associations of kidney disease measures with mortality and end-stage renal disease in individuals with and without diabetes: a meta-analysis. Lancet. 2012 Nov 10;380(9854):1662-73
- Böhm et al, Association between exercise frequency with renal and cardiovascular outcomes in diabetic and non-diabetic individuals at high cardiovascular risk. Cardiovasc Diabetol. 2021;21(1):12
- Hannan et al, Risk Factors for CKD Progression: Overview of Findings from the CRIC Study. Clin J Am Soc Nephrol. 2021 Apr 7;16(4):648-659