

ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΝΕΦΡΩΝ, ΚΑΡΔΙΑΣ, ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗ



Kidney Health Australia

σελίδα 1/5

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

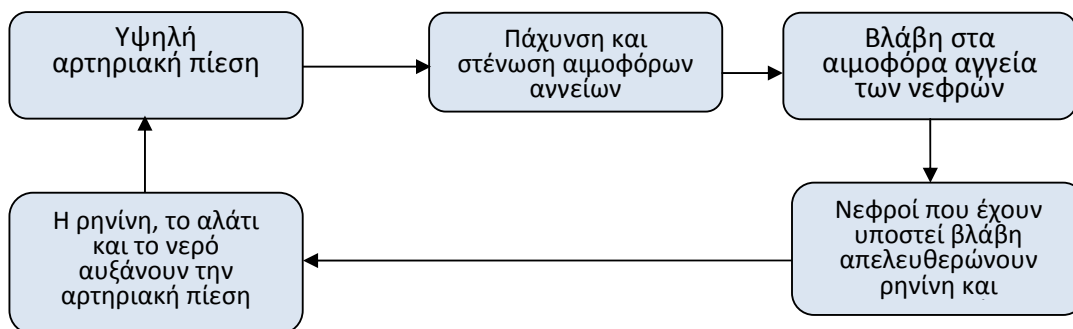
Η νεφροπάθεια χαρακτηρίζεται και ως "σιωπηρή ασθένεια" γιατί συχνά δεν υπάρχουν συμπτώματα. Δεν είναι ασυνήθιστο ασθενείς να χάνουν έως και 90% της νεφρικής τους λειτουργίας πριν να εμφανιστεί οποιοδήποτε σύμπτωμα. Μια ξαφνική μείωση της λειτουργίας των νεφρών ονομάζεται οξεία νεφρική ανεπάρκεια. Συνήθως έχει μικρή διάρκεια και η θεραπεία είναι για λίγο χρόνο. Στις περισσότερες περιπτώσεις η νεφρική λειτουργία υποβαθμίζεται κατά τη διάρκεια μιας περιόδου ετών και αυτό ονομάζεται χρόνια νεφροπάθεια.

Τα άτομα που έχουν διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση και/ή καρδιαγγειακή νόσο ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για χρόνια νεφροπάθεια. Η ανίχνευση και η έγκαιρη διαχείριση είναι πολύ σημαντική για την επιβράδυνση τυχόν βλάβης στους νεφρούς και ενδέχεται να βοηθήσει στο να αποτραπεί η ανάγκη μεταμόσχευσης ή κάθαρσης. Η θεραπεία θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακό νόσημα.

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Η αρτηριακή πίεση είναι η πίεση του αίματος στις αρτηρίες καθώς αντλείται από την καρδιά και κυκλοφορεί σε όλο το σώμα. Η αρτηριακή σας πίεση αλλάζει για να καλύψει τις ανάγκες στο σώμα σας. Συνήθως είναι στο υψηλότερο επίπεδο όταν γυμναζόμαστε και στο χαμηλότερο όταν κοιμόμαστε. Μπορεί επίσης να αυξηθεί λόγω άγχους, ενθουσιασμού, δραστηριότητας ή νευρικότητας.

Η αρτηριακή πίεση σχετίζεται άμεσα με τη νεφρική λειτουργία. Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να προκαλέσει νεφρική βλάβη και η νεφρική βλάβη μπορεί να προκαλέσει υψηλή αρτηριακή πίεση. Χωρίς θεραπεία είναι φαύλος κύκλος.



Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης συνήθως γίνεται με περιβραχιόνιο που τυλίγεται γύρω από τον άνω βραχίονα. Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης αποτελείται από δύο αριθμούς. Η συστολική πίεση είναι η καρδιά σε λειτουργία άντλησης και η διαστολική είναι η καρδιά σε κατάσταση ανάπαυσης. Μία συνήθης μέτρηση αρτηριακής πίεσης είναι 120/80 (120 με 80). Η αρτηριακή πίεση χαρακτηρίζεται ως φυσιολογική, υψηλή φυσιολογική ή υψηλή. Αν έχετε διαβήτη η αρτηριακή σας πίεση πρέπει να διατηρείται σταθερά κάτω από 130/80. Αν έχετε χρόνια νεφροπάθεια η αρτηριακή σας πίεση πρέπει να διατηρείται σταθερά κάτω από 140/90.

Συστολική/Διαστολική αρτηριακή πίεση (mmHg)

Φυσιολογική	Κάτω από 120/80
Φυσιολογική προς υψηλή	Μεταξύ 120/80 και 140/90
Υψηλή	Ισούται με ή υψηλότερη από 140/90
Πολύ υψηλή	Ισούται με ή υψηλότερη από 180/110

ΕΧΩ ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ;

Μία μεμονωμένη υψηλή μέτρηση δεν αρκεί για να γίνει διάγνωση "υψηλής αρτηριακής πίεσης". Πρέπει να έχετε μία σειρά υψηλών μετρήσεων που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια αρκετών, διαφορετικών ημερών, σε διαφορετικές ώρες, πριν να μπορέσει να επιβεβαιωθεί υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση).

Αν ακολουθείτε υγιεινό τρόπο ζωής όπως περιγράφεται στη συνέχεια θα μπορέσετε να ελέγξετε την αρτηριακή σας πίεση. Ενδέχεται να χρειαστεί να λάβετε και φαρμακευτική αγωγή για να ελέγξετε την αρτηριακή σας πίεση και πολλά απ' αυτά τα φάρμακα προστατεύουν και τα νεφρά σας.

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ

Η καρδιαγγειακή νόσος περιλαμβάνει όλες τις νόσους και τις ασθένειες της καρδιάς και των αγγείων, όπως οι αρτηρίες και οι φλέβες. Οι πιο συνηθισμένες νόσοι είναι η καρδιακή προσβολή, η καρδιακή ανεπάρκεια και το εγκεφαλικό.

Η σχέση μεταξύ καρδιαγγειακής νόσου και νεφροπάθειας είναι σαφώς διαπιστωμένη. Άτομα με νεφροπάθεια κινδυνεύουν 10-20 φορές περισσότερο να έχουν καρδιακή προσβολή. Επίσης αν η νεφροπάθειά σας προκαλείται από διαβήτη, έχετε πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο διότι ο διαβήτης επηρεάζει επίσης και το καρδιαγγειακό σύστημα.

ΚΙΝΔΥΝΕΥΩ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΩ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟ;

Μη μεταβαλλόμενοι παράγοντες κινδύνου (Πράγματα που δεν μπορείτε να αλλάξετε)	Αρσενικό φύλο Προχωρημένη ηλικία Εμμηνόπαυση Οικογενειακό ιστορικό
Μεταβαλλόμενοι παράγοντες κινδύνου (Πράγματα που μπορείτε να αλλάξετε)	Υψηλή αρτηριακή πίεση Υψηλά επίπεδα χοληστερόλης ή λιπιδίων Κάπνισμα Παχυσαρκία Έλλειψη σωματικής άσκησης Κακή διατροφή Διαβήτης τύπου 2 Κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση και έλλειψη υποστήριξης

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να μιλήσετε στον γιατρό σας για τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και να κάνετε μέτρηση των παραγόντων κινδύνου σας. Ο γιατρός σας στη συνέχεια μπορεί να σας μιλήσει για το ποια είναι η καλύτερη θεραπεία για σας.

Χρόνια νεφροπάθεια και καρδιαγγειακή νόσος προχωρημένου σταδίου: Αν έχετε πιο προχωρημένη χρόνια νεφροπάθεια, δεν μπορείτε να ελέγξετε τα επίπεδα συγκεκριμένων στοιχείων στο σώμα σας όπως το ποτάσιο και το νάτριο (αλάτι). Υπερβολική ποσότητα

ποτασίου μπορεί να προκαλέσει καρδιακή αρρυθμία και το υπερβολικό αλάτι μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή σας πίεση.

Η ισορροπία επιπέδου ασβεστίου και φωσφορικού άλατος στο αίμα αλλάζει επίσης με τη χρόνια νεφροπάθεια. Αυτό τελικά προκαλεί επασβεστώσεις στα αγγεία σας και στην καρδιά, οι οποίες είναι γνωστές ως αθηροσκλήρωση. Ο κακός έλεγχος των επιπέδων ασβεστίου και φωσφορικού άλατος αυξάνει τον κίνδυνο με το πέρασμα του χρόνου. Υπάρχουν φάρμακα που βοηθούν στο έλεγχο αυτού του προβλήματος δεσμεύοντας φώσφορο.

Η χρόνια νεφροπάθεια συχνά προκαλεί αναιμία, που είναι η μείωση των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η καρδιά σας πρέπει να δουλεύει πιο σκληρά για να διατηρήσει τα επίπεδα οξυγόνου. Όταν η καρδιά καταπονείται ο καρδιακός μυς μεγαλώνει και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια. Θεραπεία με ένεση ερυθροποιητίνης ή συμπληρώματα σιδήρου μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της αναιμίας.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο διαβήτης είναι η σημαντικότερη αιτία της χρόνιας νεφροπάθειας. Ο διαβήτης προκαλείται από προβλήματα με την παραγωγή και/ή τη δράση της ινσουλίνης. Η ινσουλίνη ελέγχει την ποσότητα του σακχάρου στο αίμα σας. Στον διαβήτη τύπου 1, το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη. Στον διαβήτη τύπου 2, το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει σωστά την ινσουλίνη. Τα άτομα που είναι υπέρβαρα, έχουν οικογενειακό ιστορικό ή έχουν καταγωγή ιθαγενή αβορίγινα και Torres Strait Islander κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν διαβήτη.

Ο διαβήτης προσβάλλει τους νεφρώνες, που είναι τα μικροσκοπικά φίλτρα των νεφρών, και οδηγεί σε διαβητική νεφροπάθεια. Σε ορισμένες περιπτώσεις η διαβητική νεφροπάθεια προκαλεί την απόφραξη και τη διακοπή λειτουργίας των φίλτρων των νεφρών.

Ο διαβήτης μπορεί επίσης να προκαλέσει:

Ρετινοπάθεια: τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών προβάλλονται και τελικά προκαλείται τύφλωση ή μειωμένη όραση. Ορισμένες εθνικές ομάδες κινδυνεύουν περισσότερο από ρετινοπάθεια.

Νευροπάθεια Άτομα με διαβήτη ενδέχεται να κινδυνεύουν περισσότερο από βλάβη στις νευρικές τους ίνες (νευροπάθεια). Αυτό μπορεί να προκαλέσει αδυναμία στα άνω και κάτω άκρα ή προβλήματα σε όργανα, π.χ. στην πεπτική οδό, την καρδιά και τα γεννητικά όργανα. Η νευροπάθεια ενδέχεται να διαδραματίζει ρόλο στην πρόκληση βλάβης στα νεφρά.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ Ή ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ;

Δυστυχώς συχνά η νεφροπάθεια συχνά δεν παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα έως ότου να σημειωθεί απώλεια έως και 90% της νεφρικής σας λειτουργίας. Η νεφρική λειτουργία μπορεί να μετρηθεί με μία απλή αιματολογική εξέταση, που ονομάζεται ρυθμός σπειραματικής διήθησης ή GFR. Καθώς ο ρυθμός GFR μειώνεται, μεγαλώνει η βλάβη στους νεφρούς.

Ρυθμός GFR άνω του 90 είναι καλός. Ρυθμός GFR χαμηλότερος από 60 που παραμένει για πάνω από τρεις μήνες σημαίνει ότι έχετε χρόνια νεφροπάθεια. Ορισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

Αύξηση στην ποσότητα αλβουμίνης (ή πρωτεΐνης) στα ούρα	Αυξημένη πρωτεΐνη στα ούρα σχετίζεται με βλάβη στα νεφρά και προκαλεί ουλές και μειωμένη νεφρική λειτουργία.
Αύξηση αρτηριακής πίεσης	Ακόμη και μικρές αυξήσεις στην αρτηριακή πίεση πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μη ελεγχόμενη αρτηριακή πίεση που αυξάνει τον κίνδυνο νεφρικής βλάβης.
Μείωση νεφρικής λειτουργίας	Αν η νεφρική λειτουργία πέσει σε πολύ χαμηλά επίπεδα, τα απόβλητα και τα υγρά συσσωρεύονται στο αίμα. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι γενικής φύσης και μπορεί να περιλαμβάνουν: αλλαγές στην ποσότητα και τη συχνότητα ούρησης, αίσθημα κόπωσης, απώλεια όρεξης, πονοκέφαλοι, απώλεια συγκέντρωσης, δύσπνοια, ναυτία και εμετός

ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΝΕΦΡΩΝ

Ο έλεγχος υγείας νεφρών είναι ένας απλός έλεγχος της αρτηριακής πίεσης, των ούρων σας για παρουσία πρωτεΐνης και μία αιματολογική εξέταση για την εκτίμηση του GFR (γνωστή ως eGFR).

Αν έχετε διαβήτη ή υψηλή αρτηριακή πίεση πρέπει να ελέγχετε την υγεία των νεφρών σας **κάθε χρόνο**.

Αν νομίζετε ότι έχετε συμπτώματα νεφροπάθειας, καρδιαγγειακής νόσου, καπνίζετε, είστε υπέρβαρος, έχετε οικογενειακό ιστορικό νεφροπάθειας ή είστε ενήλικας με καταγωγή ιθαγενή αβορίγινα ή Torres Strait Islander είναι σημαντικό να δείτε τον γιατρό σας και να κάνετε ένα γενικό έλεγχο υγείας νεφρών τουλάχιστον **κάθε δύο χρόνια**.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τους κινδύνους περαιτέρω επιπλοκών της υψηλής αρτηριακής πίεσης, του διαβήτη ή της καρδιαγγειακής νόσου με διαχείριση των επιλογών τρόπου ζωής σας.

- Μην καπνίζετε (για πληροφορίες σχετικά με το σταμάτημα του καπνίσματος, καλέστε τη γραμμή βοήθειας Quitline στο 13 7848).
- Μειώστε την πρόσληψη αλατιού. Αποφύγετε την προσθήκη αλατιού όταν μαγειρεύετε, αγοράζετε προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και αποφεύγετε το πρόχειρο φαγητό σε πακέτο.
- Αποκτήστε και διατηρήστε ένα υγιές βάρος σώματος. Ο γιατρός σας ή ένας πιστοποιημένος αδειούχος διατροφολόγος (APD) μπορεί να σας βοηθήσει αν αντιμετωπίζετε προβλήματα με το βάρος σας.
- Διατηρείτε υγιή επίπεδα χοληστερόλης, αποφύγετε τα λιπαρά και τηγανιτά φαγητά.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ σε έως δύο κανονικά ποτά την ημέρα.

- Αφιερώστε 30 λεπτά για να κάνετε γυμναστική τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα. Το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι είναι πολύ καλές επιλογές. Συνιστάται να αυξάνετε το επίπεδο της δραστηριότητάς σας σταδιακά.
- Εξετάστε αν μπορείτε να μειώσετε το επίπεδο του άγχους στη ζωή σας και να έχετε ώρες χαλάρωσης και ηρεμίας.
- Αν έχετε διαβήτη, παρακολουθείτε και ελέγχετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας. Επισκέπτεστε τακτικά την ομάδα ιατρικής περίθαλψής σας για τον διαβήτη.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ;

Αν νομίζετε ότι κινδυνεύετε να εμφανίσετε καρδιαγγειακή νόσο, νεφροπάθεια, διαβήτη ή υψηλή αρτηριακή πίεση ο καλύτερος τρόπος ενημέρωσής σας είναι μια επίσκεψη στον ιατρό σας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία των νεφρών ή το παρόν θέμα, επικοινωνήστε με τον οργανισμό Kidney Health Australia: Γραμμή επικοινωνίας ενημέρωσης για τους νεφρούς (χωρίς χρέωση) στο 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) ή επισκεφθείτε τον ιστοχώρο www.kidney.org.au

**Συντάχθηκε τον
Νοέμβριο 2012**

Το παρόν υλικό προορίζεται ως γενική εισαγωγή στο θέμα αυτό και δεν έχει σκοπό να υποκαταστήσει τις συστάσεις του ιατρού σας ή άλλου επαγγελματία ιατρικής περίθαλψης. Καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες είναι σχετικές για τους αναγνώστες και ισχύουν για όλες τις πολιτείες στην Αυστραλία. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο οργανισμός αναγνωρίζει ότι η εμπειρία κάθε ατόμου είναι ξεχωριστή και προσωπική και ότι υπάρχουν διαφορές στη θεραπεία και τη διαχείριση λόγω προσωπικών περιστάσεων, του επαγγελματία υγείας και της πολιτείας στην οποία κατοικεί ο ασθενής. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνείτε πάντα με τον ιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας.

Αν έχετε πρόβλημα ακοής ή ομιλίας, επικοινωνήστε με την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης, National Relay Service www.relayservice.com.au:

- Τηλέφωνο για χρήστες TTY 1800 555 677 και έπειτα ζητήστε το 1800 454 363
- Τηλέφωνο για χρήστες Ομιλίας και Ακρόασης 1800 555 727 και έπειτα ζητήστε το 1800 454 363
- Χρήστες αναμετάδοσης ίντερνετ - www.relayservice.com.au - "Κάντε μία κλήση αναμετάδοσης ίντερνετ τώρα" έπειτα ζητήστε το 1800 454 363