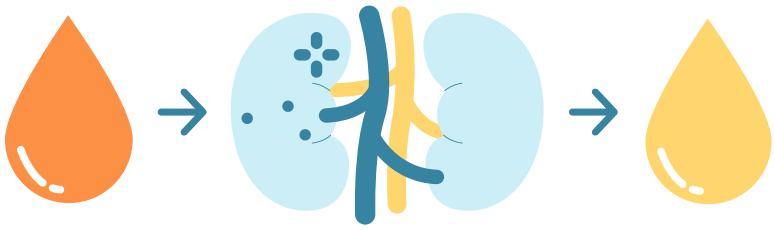
Munuaiset ja tyypin 2 diabetes

MUNUAISISTA HUOLEHTIMINEN KANNATTAA

MIKÄ ON MUNUAISTEN TEHTÄVÄ?

Munuaiset säätelevät monia elintoimintojamme:



- Munuaiset suodattavat verestä kuona-aineita ja poistavat ne elimistöstä virtsan mukana.
- Munuaiset osallistuvat verenpaineen säätelyyn.
- Munuaiset säätelevät elimistön neste-, suola- ja happo-emästasapainoa.
- Munuaiset tuottavat joitakin hormoneja ja osallistuvat D-vitamiiniaineenvaihduntaan.

Diabeteksen munuaistaudin etenemiseen voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisella riskitekijöihin kohdistuvalla hoidolla.

MIKÄ ON DIABETEKSEN MUNUAISTAUTI?

Diabetes lisää riskiä sairastua krooniseen munuaistautiin

Etenevä sairaus, jossa munuaisten toiminta heikkenee hiljalleen

Voi johtaa dialyysihoitoon tai munuaissiirteeseen

Voi olla oireeton, vaikka tauti olisi edennyt jo pitkälle

KUINKA YLEINEN DIABETEKSEN MUNUAISTAUTI ON?

Suomessa noin **kaksi viidestä** tyypin 2 diabetespotilaasta sairastaa kroonista munuaistautia.

Ole aktiivinen - muista munuaiset!

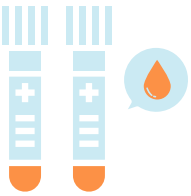
MITKÄ OVAT RISKITEKIJÄT?

- korkea verensokeri
- kohonnut verenpaine
- kohonneet veren rasva-arvot
- pitkään sairastettu diabetes
- sydän- ja verisuoni- sairauksien esiintyminen
- lihavuus
- ikä
- tupakointi
- vähäinen liikunta

MITEN MUNUAISTAUTI TODETAAN?

Diabeteksen munuaistaudin merkkejä ovat lisääntynyt **valkuaisvirtsaisuus** (albuminuria, U-AlbKre) ja/tai alentunut **munuaiskerästen suodatusnopeus** (eGFR).

Virtsanäyte (U-AlbKre)



Verinäyte (P-Krea, eGFR)

MITÄ MINÄ VOIN TEHDÄ?

1. **Keskustele munuais-terveydestä** lääkärin tai hoitajan kanssa.
2. Jos sinulla on tyypin 2 diabetes, **käy vuosittain lääkärin määräämissä laboratoriokokeissa.**
3. **Varhaisella diagnosoinnilla** ja **kokonaisvaltaisella hoidolla** diabeteksen munuaistaudin kulkuun voidaan vaikuttaa.
4. Kiinnitä huomiota **riskitekijöihin.**
5. Keskity **terveellisiin elämäntapoihin.**

Munuaisista huolehtiminen kannattaa

Viitteet:

Diabeteksen munuaistauti. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Nefrologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.4.2022). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Tarnanen K, Metsärinne K, Niskanen L ja Komulainen J. Diabeteksen munuaistauti. Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.4.2022). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Diabetes ja munuaiset. Terveyskylä, Diabetestalo. (viitattu 10.4.2022). Saatavilla internetissä: https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/diabeteksen-lis%C3%A4sairaudet/diabetes-ja-munuaiset

Metsärinne K ym. Stages of Nephropathy in Type 2 Diabetes Study Investigators. High prevalence of chronic kidney disease in Finnish patients with type 2 diabetes treated in primary care. Prim Care Diabetes. 2015 Feb;9(1):31-8.

PP-M_FIN-FI-0005-1/04-2022