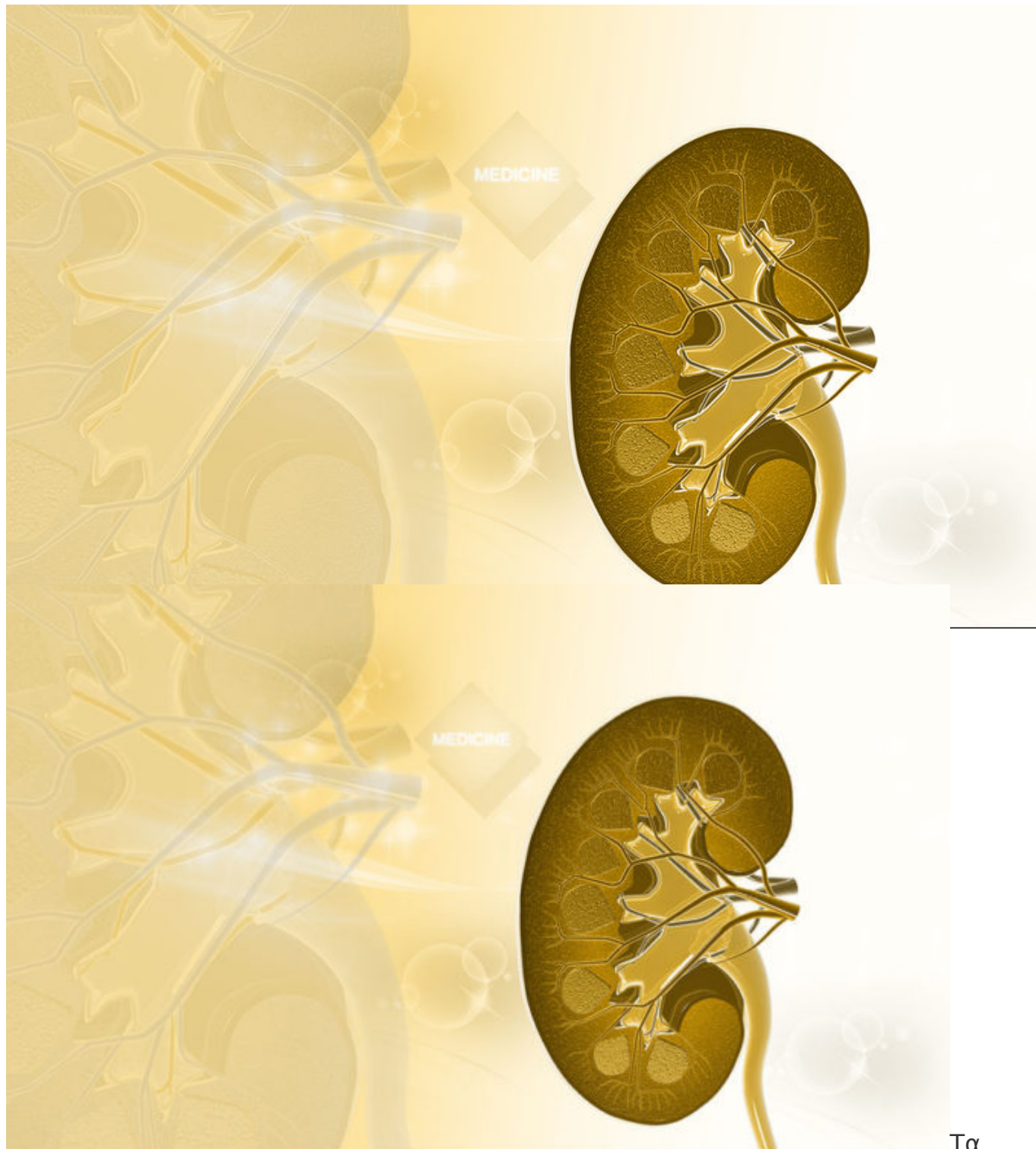


Διαβητική νεφροπάθεια: Συμπτώματα & παράγοντες κινδύνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

νεφρά είναι οι μηχανισμοί που φιλτράρουν και απομακρύνουν τις άχρηστες ουσίες

από τον οργανισμό. Αποτελούνται από εκατομμύρια μικροσκοπικά φίλτρα που ονομάζονται σπειράματα, τα οποία περιέχουν πολύ μικρά αιμοφόρα αγγεία, τα λεγόμενα τριχοειδή αγγεία.

Κατά τη διαδικασία του φιλτραρίσματος, το αίμα περνά από τα τριχοειδή αγγεία και οι άχρηστες ουσίες που δεν χρησιμεύουν στον οργανισμό περνούν στα ούρα και καταλήγουν στην ουροδόχο κύστη.

Οι τρεις βασικότερες λειτουργίες των νεφρών είναι οι εξής:

- Απομακρύνουν τις άχρηστες ουσίες από το αίμα, μέσα από τα ούρα και επιστρέφουν το καθαρό αίμα πίσω στον οργανισμό.
- Ρυθμίζουν τα επίπεδα του νερού και των διαφόρων μετάλλων που χρειάζονται για την καλή υγεία του οργανισμού.
- Παράγουν ορμόνες που ελέγχουν άλλες σωματικές λειτουργίες.

Τι είναι η διαβητική νεφροπάθεια

Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει βλάβη στους νεφρούς. Η εν λόγω βλάβη ονομάζεται διαβητική νεφροπάθεια και μπορεί στη συνέχεια να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια.

Όταν τα σπειράματα, που αποτελούν το λειτουργικό φίλτρο του νεφρού, υποστούν βλάβη, οι ουσίες που θα έπρεπε να ανακυκλωθούν και να περάσουν στο αίμα περνούν στα ούρα, ενώ ορισμένες άχρηστες ουσίες περνούν στο αίμα.

Μια κατηγορία ουσιών που πρέπει να ανακυκλωθούν είναι οι πρωτεΐνες. Όταν αυτό δεν συμβαίνει και οι νεφροί επιτρέπουν την απέκκριση πρωτεϊνών στα ούρα, αυτό είναι σημείο ότι οι νεφροί έχουν υποστεί βλάβη. Πολλά άτομα με διαβήτη που εμφανίζουν μικρές ποσότητες της πρωτεΐνης λευκωματίνης στα ούρα τους (μικρολευκωματινουρία) για 5 χρόνια, αναπτύσσουν μετά από 15 χρόνια διαβητική νεφροπάθεια.

Έλεγχος της σωστής λειτουργίας των νεφρών

Πρέπει να ελέγχετε τη λειτουργία των νεφρών σας τακτικά. Εάν έχετε διαβήτη πάνω από 5 χρόνια θα πρέπει να υποβάλλεστε στη δοκιμασία ανίχνευσης της μικρολευκωματινουρίας σε ετήσια βάση. Εάν η διάγνωση του διαβήτη έγινε σε

πολύ νεαρή ηλικία, πρέπει να αρχίσετε τον ετήσιο έλεγχο σας μετά την ενηλικίωσή σας. Εάν περάσουν 10 χρόνια χωρίς να διαπιστωθεί μικρολευκωματινουρία, είναι πολύ πιθανό να μην αναπτυχθεί νεφροπάθεια.

Εάν δεν εμφανίζετε μικρολευκωματινουρία μετά την παρέλευση 10 ετών από την έναρξη του διαβήτη, ο κίνδυνος να αναπτύξετε κάποτε νεφροπάθεια είναι ελάχιστος, αλλά παρ' όλα αυτά πρέπει να συνεχίσετε να υποβάλλεστε στο σχετικό έλεγχο.

Οι φυσιολογικές τιμές της λευκωματίνης στα ούρα κυμαίνονται έως 10mg/24ωρο. Όταν οι τιμές της λευκωματίνης που απεκκρίνεται στα ούρα κυμαίνονται μεταξύ 30-300mg/24ωρο, μιλάμε για μικρολευκωματινουρία.

Συμπτώματα κινδύνου της διαβητικής νεφροπάθειας

Είναι δυνατόν κάποιος να έχει βλάβη στα νεφρά του και να μην το γνωρίζει, αφού συχνά δεν εμφανίζονται συμπτώματα διαβητικής νεφροπάθειας παρά μόνο όταν πια τα νεφρά καταστραφούν τελείως. Υπάρχουν, ωστόσο, κάποια συμπτώματα που εμφανίζονται από την αρχή και τα οποία μπορείτε να διαπιστώσετε εσείς και ο γιατρός σας:

- Πρωτεΐνες στα ούρα
- Υψηλή πίεση
- Μείωση της λειτουργίας των νεφρών
- Τρεμούλιασμα και κράμπες στα πόδια
- Συχνουρία, ιδίως κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Μικρότερη ανάγκη για ινσουλίνη ή χάπια για το διαβήτη
- Ναυτία και τάση για εμετό
- Αδυναμία, ωχρή όψη και αναιμία

Παράγοντες κινδύνου της διαβητικής νεφροπάθειας

- Κάπνισμα
- Υψηλή πίεση

- Υπεργλυκαιμία (υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα)
- Οικογενειακό ιστορικό διαβητικής νεφροπάθειας

Πρόληψη της νεφροπάθειας

Το πρώτο βήμα για την πρόληψη της νεφροπάθειας είναι να διατηρείτε τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματός σας όσο το δυνατόν πλησιέστερα στα φυσιολογικά. Σήμερα υπάρχουν πολύ ισχυρές ενδείξεις πως η ανταμοιβή για την επίτευξη καλού ελέγχου της γλυκόζης αίματος από την εμφάνιση του διαβήτη και μετέπειτα είναι η κατακόρυφη μείωση των επιπλοκών. Επίσης, η προσπάθεια για μείωση της αυξημένης αρτηριακής πίεσης είναι απαραίτητη προκειμένου να αποφευχθεί η νεφροπάθεια.

Αντιμετώπιση της νεφροπάθειας

Εάν διαπιστωθεί μικρολευκωματινουρία, πρέπει να υπερδιπλασιάσετε τις προσπάθειές σας όσον αφορά στη διατήρηση σχεδόν φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας και στην αποκατάσταση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης.

Εάν έχετε επίμονη μικρολευκωματινουρία, δηλαδή μικρολευκωματινουρία επί αρκετούς μήνες, πρέπει να τρώτε λιγότερες πρωτεΐνες. Είναι πολύ δύσκολο να σχεδιάσει κάποιος μια δίαιτα με τόσο περιορισμένη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Συμβουλευτείτε για τον σκοπό αυτό διαιτολόγο ή διατροφολόγο. Η υψηλή αρτηριακή πίεση υποβάλλει σε αδικαιολόγητη πίεση τα μικρά αιμοφόρα αγγεία των νεφρών. Ανεξάρτητα από τη λειτουργική κατάσταση των νεφρών σας, εάν έχετε υψηλή πίεση πρέπει να την μειώσετε στο φυσιολογικό επίπεδο του 130/80 mm/Hg ή και χαμηλότερα.

Εξέλιξη της νεφροπάθειας

Στους περισσότερους ανθρώπους με μικρολευκωματινουρία, ύστερα από 10 ή περισσότερα χρόνια με διαβήτη, η ποσότητα των πρωτεϊνών που αποβάλλεται με τα ούρα αυξάνεται. Αυτό ονομάζεται πρωτεϊνουρία ή μακρολευκωματινουρία και είναι σημείο νεφρικής ανεπάρκειας.

Όταν οι νεφροί δεν λειτουργούν φυσιολογικά, το σώμα κατακρατεί το επιπλέον αλάτι και νερό, με αποτέλεσμα την αύξηση της αρτηριακής πίεσης σε παθολογικά επίπεδα (υπέρταση). Επίσης, συσσωρεύονται στο αίμα άχρηστες ουσίες, οι οποίες επιδρούν δυσμενώς σε όλα τα συστήματα του οργανισμού. Σημαντική φροντίδα,

λοιπόν, για σας αποτελεί η πρόληψη της νεφρικής ανεπάρκειας. Η διερεύνηση της μικρολευκωματινουρίας είναι απαραίτητη για τα άτομα με διαβήτη, δεδομένου ότι η ύπαρξή της αποκαλύπτει την έναρξη της διαβητικής νεφροπάθειας σε πρώιμο, λειτουργικό και αναστρέψιμο στάδιο.

Ο προσεκτικός έλεγχος του σακχάρου αίματος και η διατήρηση της αρτηριακής πίεσης στα φυσιολογικά επίπεδα μειώνουν την μικρολευκωματινουρία και επιβραδύνουν ή αποτρέπουν την εμφάνιση νεφρικής ανεπάρκειας.

Πηγές: Πανελλήνια Ένωση Αγώνος κατά του Νεανικού Διαβήτη (ΠΕΑΝΔ)-
onmed.gr