«НЕФРО–ЛИГА»

ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА И ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК



Что важно знать, чтобы вовремя защитить почки

Сахарный диабет 2-го типа – один из основных факторов риска развития заболеваний почек.



Хороший контроль диабета и регулярное обследование помогают снизить риск повреждения почек и вовремя заметить изменения.

Как диабет влияет на почки?

Почки работают как естественные фильтры организма. Они очищают кровь и помогают поддерживать правильный баланс жидкости и различных веществ. В каждой почке находятся миллионы мельчайших фильтрующих структур – **нефронов.**

При длительно повышенном уровне глюкозы в крови кровеносные сосуды и фильтрующие структуры почек могут постепенно повреждаться.

На ранней стадии в моче может появиться **альбумин – один из видов белка.** По мере развития заболевания способность почек фильтровать кровь может снижаться.

Проблема в том, что заболевание почек долго может протекать без заметных симптомов.

Поэтому важно регулярно проверять состояние почек, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Диабет второго типа – самая распространенная форма диабета

Сахарный диабет – заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови.
При диабете 2-го типа организм вырабатывает инсулин, но клетки не используют его достаточно эффективно.
В результате уровень глюкозы в крови повышается.
Сахарный диабет может со временем повреждать:

- почки;
- сердце и сосуды;
- глаза;
- нервы.



Контроль уровня глюкозы – важная часть защиты организма от осложнений диабета.

Каждый третий?

Примерно у каждого третьего человека с диабетом может развиться заболевание почек.

Именно поэтому проверка функции почек должна быть частью регулярного наблюдения при сахарном диабете.

Не ждите появления симптомов.

На ранних стадиях заболевание почек часто никак себя не проявляет.
Регулярные анализы помогают обнаружить изменения года, когда ещё можно своевременно начать лечение и замедлить прогрессирование заболевания.

Как проверить почки?

Для оценки состояния почек используются простые анализы.

1. Скорость клубочковой фильтрации (СКФ)
Анализ крови.

СКФ показывает, насколько хорошо почки фильтруют кровь.
Для её расчёта используется уровень креатинина в крови и другие данные.

2. Альбумин в моче
Анализ мочи.

Помогает выявить небольшое количество альбумина – белка, который в норме практически не должен попадать в мочу.
Для оценки потери альбумина часто используют соотношение альбумин/креатинин в моче.



Оба показателя важны.

СКФ показывает, насколько хорошо работают почки.
Альбумин в моче помогает обнаружить повреждение почек.

Поэтому для полноценной оценки состояния почек обычно необходимо учитывать оба показателя.

Контролируйте не только почки, но и диабет

Контроль уровня глюкозы помогает снизить риск осложнений диабета.
Для этого врач может рекомендовать:

- регулярное измерение уровня глюкозы;
- анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c);
- изменение питания;
- физическую активность;
- лекарственную терапию.

Гликированный гемоглобин показывает средний уровень глюкозы в крови за последние несколько месяцев.

Домашний глюкометр помогает контролировать уровень глюкозы в повседневной жизни.

Лечение может помочь защитить почки

Современное лечение сахарного диабета 2-го типа позволяет контролировать уровень глюкозы и снижать риск осложнений.
Некоторые препараты могут не только снижать уровень глюкозы, но и помогать защищать сердце и почки.
При выборе лечения врач учитывает:

- функцию почек;
- уровень глюкозы;
- артериальное давление;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- другие заболевания;
- препараты, которые вы уже принимаете.



Не существует одного препарата, который подходит всем. Не меняйте лечение самостоятельно.

Не начинайте, не отменяйте и не заменяйте лекарства без консультации с врачом.



Контролируйте артериальное давление

Высокое артериальное давление может дополнительно повреждать почки и ускорять снижение их функции.
При необходимости врач назначает препараты для контроля давления.
Некоторые из них также помогают уменьшить потерю белка с мочой и защитить почки.

Какие препараты и в какой дозировке необходимы именно вам, определяет врач с учётом состояния почек и других показателей.

Питание и образ жизни

Правильное питание и физическая активность помогают контролировать диабет, давление и массу тела.
Однако при заболевании почек рацион должен подбираться индивидуально.
В зависимости от состояния почек врач или диетолог может рекомендовать изменить количество:

- соли;
- белка;
- углеводов;
- калия;
- фосфора;
- жидкости.



Что важно

Не существует универсальной диеты, которая подходит каждому человеку с диабетом и заболеванием почек.

Обсудите свой рацион с врачом или диетологом.
Если у вас нет ограничений по жидкости, обычно предпочтительнее вода вместо сладких напитков.
Регулярная физическая активность также важна. Подберите нагрузку с учётом состояния здоровья и рекомендаций медицинской команды.

Осторожно с лекарствами

Некоторые препараты могут негативно влиять на функцию почек.

НПВП

Не злоупотребляйте нестероидными противовоспалительными препаратами, например, ибупрофеном, диклофенаком и напроксеном.
При заболеваниях почек их применение должно быть согласовано с врачом.

БАДы и растительные препараты

Не принимайте биологически активные добавки, растительные препараты и средства «народной медицины» без консультации со специалистом.

Натуральный – не значит безопасный для почек.

Назначенные лекарства

Принимайте препараты в соответствии с рекомендациями врача.
Не изменяйте дозировку и не отменяйте лечение самостоятельно.
Если вы принимаете несколько лекарств, сообщите врачу обо всех препаратах и добавках, которые используете.



Что можно сделать уже сегодня?

Проверьте:

- [ ] Когда вы в последний раз сдавали анализ крови на креатинин и определяли СКФ?
- [ ] Когда в последний раз проверяли альбумин в моче?
- [ ] Знаете ли вы свой уровень гликированного гемоглобина (HbA1c)?
- [ ] Контролируете ли вы артериальное давление?
- [ ] Принимаете ли назначенные препараты регулярно?
- [ ] Обсуждали ли вы с врачом питание и физическую активность?
- [ ] Сообщили ли врачу обо всех лекарствах и БАДах, которые принимаете?

Главное, что нужно запомнить

- Диабет может повреждать почки незаметно.
- Регулярные обследования помогают вовремя обнаружить изменения, а контроль уровня глюкозы и артериального давления – снизить риск осложнений.
- Не меняйте лечение самостоятельно и регулярно обсуждайте состояние почек с врачом.

Ваше здоровье – в ваших руках

Если у вас сахарный диабет 2-го типа, регулярно проходите рекомендованные обследования и не откладывайте визит к врачу.

Чем раньше обнаружены изменения, тем больше возможностей сохранить функцию почек.