



Gemeinsam vorsorgen,
weil Diabetes an die Nieren geht.

Diabetes

Niere

Eine Initiative von

ORTHO BIOTECH

JANSSEN-CILAG



DIABETOLOGIE NEPHROLOGIE

* Erklärungen

Diabetologie:

Medizinischer Fachbereich, der sich mit dem Diabetes (Zuckererkrankung) in seinen verschiedenen Ursachen, Formen und gesundheitlichen Auswirkungen beschäftigt.

Nephrologie:

Medizinischer Fachbereich, der sich mit Nierenerkrankungen und Bluthochdruck beschäftigt.
(Nephros = Niere)

Urologie:

Chirurgischer Fachbereich, der sich mit den Krankheiten der ableitenden Hamwege beschäftigt.

DIABETES MELLITUS



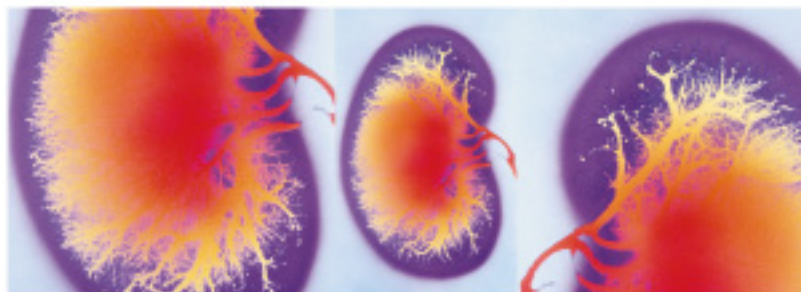
Von Diabetes mellitus sind in Deutschland bereits 6 Millionen Menschen betroffen, wobei viele noch nichts von ihrer Erkrankung ahnen. Die Tendenz ist, im Vergleich zu den letzten Jahrzehnten, stark ansteigend. Durch das Älterwerden der Bevölkerung und die zunehmende Zahl der Betroffenen erleben immer mehr Menschen die Folgeerkrankungen von Diabetes.

Eine der schwerwiegendsten Folgeerkrankungen ist das Nierenversagen. Mehr als ein Drittel aller Diabetiker entwickeln als Folge des Diabetes eine Nierenschädigung, die so genannte Diabetes bedingte Nephropathie. Immer noch wird bei einem Teil der Menschen mit Diabetes durch nicht ausreichende Vorsorge die Nierenschädigung zu spät erkannt, so dass dann mit dem endgültigen Nierenversagen die Funktion der Nieren durch Dialyse oder Nierentransplantation ersetzt werden muss.

Es kann aber etwas getan werden – nämlich durch Früherkennung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Diese Broschüre soll aufklären, helfen und wertvolle Tipps geben.

DIABETISCHE NEPHROPATHIE - WAS IST DAS?



Jeder Mensch besitzt zwei Nieren, die links und rechts neben der Wirbelsäule liegen. Sie bestehen aus sehr vielen winzigen Blutgefäßen, sowie Millionen von mikroskopisch kleinen Nierenkörperchen.

Die Nieren sind feine Filteranlagen und reinigen unseren Körper von Gift- und Abfallstoffen, während gleichzeitig wertvolle Blutbestandteile zurückgewonnen werden.

Besteht nun lange Zeit ein zu hoher Blutzuckerspiegel, werden die feinen Blutgefäße und Nierenkörperchen geschädigt. Ein frühes Anzeichen der Diabetes bedingten Nephropathie ist, dass kleinste Mengen von Eiweiß (Mikroalbuminurie) im Urin zu finden sind. Bei gesunden Nieren würde dieser

Bestandteil wieder zurück ins Blut geschleust und nicht ausgeschieden werden. Albumin findet man schon frühzeitig über einen besonderen Hamteststreifen (Mikroalbuminurie-Teststreifen) im Urin. Deshalb sollte zumindest einmal jährlich bei allen Menschen mit Diabetes eine Urinuntersuchung gemacht werden.

WER IST GEFÄHRDET?

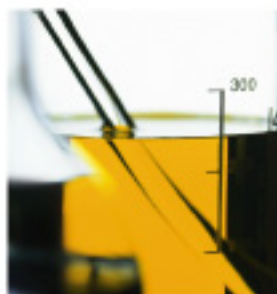
Grundsätzlich gehören alle Menschen mit Diabetes zur Risikogruppe, vor allem aber Menschen, die neben dem Diabetes auch einen Bluthochdruck aufweisen.

Bei Typ-2-Diabetikern kann davon ausgegangen werden, dass der Diabetes bereits über einen längeren Zeitraum bestanden hat bevor er festgestellt wurde. Die Nierenerkrankung als Folge des Diabetes entwickelt sich zumeist über die Jahre hinweg. Je länger der Diabetes besteht, desto eher kann es zu einer Nierenschädigung kommen! Das gilt für alle Diabetes-Formen gleichermaßen.

Bei Menschen, die älter als 50 Jahre sind, kann der Nierenschaden auch das erste Symptom des Diabetes sein.



WIE ERKENNT MAN PROBLEME AN DEN NIEREN?



Nieren haben die Eigenschaft nicht zu schmerzen, wenn sie durch Diabetes langsam aber sicher geschädigt werden. Man kann auch keine Veränderungen am Urin anhand der Farbe oder des Geruchs feststellen.

Wenn in Urinproben geringe Mengen von Albumin auftauchen, kann die diabetische Nephropathie einfach über einen Harnteststreifen diagnostiziert werden. Aber auch über einen im Blut gemessenen Wert kann die Funktionsfähigkeit der Nieren überprüft werden. In diesem frühen Stadium ist es möglich, durch die richtige Behandlung einem Nierenversagen entgegen zu wirken.

Deshalb sind regelmäßige Urin- und Blutuntersuchungen für Sie wirklich notwendig und sollten von Ihrem behandelnden Arzt durchgeführt werden.

WAS TUT IHR ARZT FÜR SIE?

Eine optimale Blutdruck- und Blutzuckereinstellung durch Ihren Arzt hilft, Ihre Nieren vor Diabetes bedingten Schäden zu schützen.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen auf geringe Mengen Eiweiß im Urin sollten mindestens 1x pro Jahr von Ihrem Hausarzt durchgeführt werden. Bei Menschen mit Typ 2 Diabetes sollten die Untersuchungen ab dem Zeitpunkt der Diagnosestellung erfolgen, bei Menschen mit jungem Typ-1-Diabetes ab fünf Jahre nach der Diagnosestellung. Fällt bei einem der Tests, z. B. bei einer Urinprobe, der Befund positiv aus, wird dieser mit einer zweiten Urinuntersuchung nochmals bestätigt. Zur weiteren Abklärung kann Ihr behandelnder Arzt Sie zum Nephrologen schicken. Der Facharzt für Nierenerkrankungen überprüft Ihre Nierenfunktion. Ihr behandelnder Arzt bleibt weiterhin für alles andere Ihr Ansprechpartner.



* Erklärungen

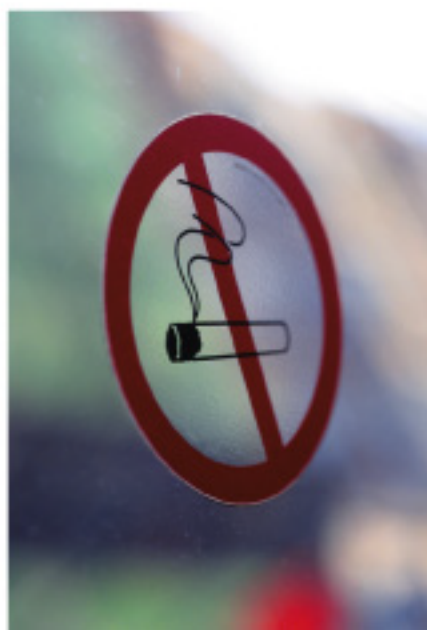
Mikroalbuminurie:

Als Mikroalbuminurie wird die wiederholte, gering erhöhte Ausscheidung des im Blut zirkulierenden Eiweißes (Albumin) mit dem Urin bezeichnet. Sie gilt als nachgewiesen, wenn die Albuminkonzentration in mindestens zwei von drei an verschiedenen Tagen gewonnenen Urinproben mehr als 20mg pro l beträgt.

Mikroalbumin:

Die Untersuchung auf Mikroalbumin überprüft, ob kleinste Mengen von Eiweiß im Urin zu finden sind.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN, UM IHRE NIEREN ZU SCHONEN?



Blutdruck optimieren durch regelmäßige Einnahme der Medikamente und Kontrolle der Blutdruckwerte. Haben Sie Geduld – Blutdruckeinstellung kann dauern. Durch die medikamentöse Blutdrucksenkung kann sich anfänglich ein Schwächegefühl einstellen. Setzen Sie dann die Medikamente nicht ohne ärztlichen Rat ab.

Regelmäßige Blutzuckerkontrolle.

Nicht rauchen!

Kochsalzkonsum reduzieren.

Selbst zu Hause durch Teststreifen aus der Apotheke Urin auf Albumin testen. Achten Sie hierbei auf die Testgenauigkeit. Sie benötigen Mikroalbuminurie-Teststreifen. Sie kosten nicht viel und sind einfach anzuwenden.

Ausreichend trinken: mindestens 1,5 l pro Tag!

WIE TESTE ICH MEINE NIEREN?

Hinweise auf eine Diabetes bedingte Nierenschädigung geben heute verschiedene Schnelltests, die Sie sowohl von Ihrem Arzt durchführen lassen, aber auch selbst anwenden können.

Einen Urintest für zu Hause können Sie sich in jeder Apotheke kaufen. Achten Sie hier nur auf die besondere Testempfindlichkeit (Mikroalbuminurie-Teststreifen).

Zuerst den Urin in dem Messbecher auffangen, Teststreifen in den Urin halten und das Ergebnis an der Verfärbung des Streifens ablesen.

Der Test kann durch verschiedene Einflüsse gestört werden. Fällt das Ergebnis positiv aus, sollte der Urintest am besten nach Rücksprache mit Ihrem Arzt 2-3 mal wiederholt werden.

* So funktioniert
der Nierentest:



Teststreifen kurz in den Urin-Becher tauchen. Danach den Streifen auf den Urin-Becher legen und etwas warten.



Teststreifen mit der Farbskala vergleichen. Ist der Nierentest positiv, nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Diabetes

Niere

Gemeinsam vorsorgen,
weil Diabetes an die Nieren geht.

EINE INITIATIVE,
INS LEBEN
GERUFEN VON

ORTHO BIOTECH

JANSSEN-CILAG

„Je früher, desto
erfolgreicher.“



Um den schwerwiegenden Folgen des Diabetes mellitus wie der Diabetes bedingten Nierenerkrankung (Nephropathie) entgegenzuwirken, arbeiten Diabetologen, diabetologisch tätige Hausärzte und Nephrologen eng zusammen.

Studien belegen, dass eine optimale Blutdruck- und Blutzuckereinstellung das Auftreten und das Fortschreiten einer Diabetes bedingten Nephropathie verhindern bzw. verzögern kann.

Mit der von Janssen-Cilag ins Leben gerufenen Initiative „Gemeinsam vorsorgen, weil Diabetes an die Nieren geht“ sollen niereninsuffiziente Menschen mit Diabetes frühzeitig entdeckt und gemeinsam von Hausärzten, Diabetologen und Nephrologen betreut werden.

Man kann Diabetes bedingte Nephropathie einfach erkennen und behandeln - je früher desto erfolgreicher. Sie selbst können mithelfen und etwas für sich tun.