

Njursvikt – ett lurigt tillstånd

Njurarna är kroppens reningsverk

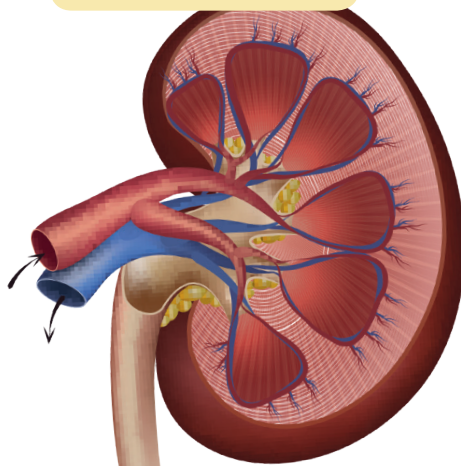
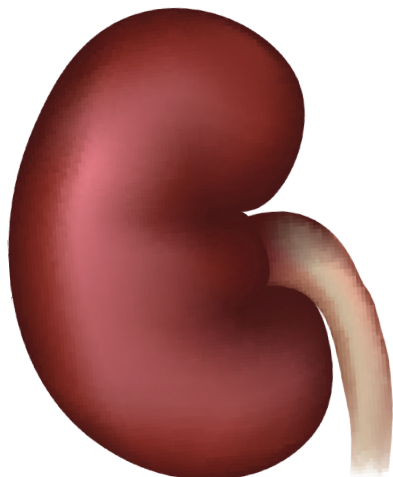
Förenklat kan man säga att njurarna är kroppens reningsverk. De filtrerar bort slaggprodukter som kroppen inte behöver och skickar ut dem med urinen.

Friska njurar har så stor överkapacitet att vi faktiskt kan klara oss bra med bara en. Tack vare denna reservkapacitet kan en frisk person avvara den ena av sina njurar och donera den till någon som behöver en njurtransplantation.

Det är just njurarnas enorma reservkapacitet som gör njursvikt till ett lurigt tillstånd. Om njurarna skadas kan det dröja länge – faktiskt flera år – innan man börjar känna av symtomen. Vid det laget kan njurfunktionen ha minskat med mer än hälften.

180 liter
kroppsvätska
filtreras
per dygn.

Blodtryck och vätska
regleras i njurarna.



En frisk person kissar
mellan en och tre
liter per dygn.

Så fungerar den friska njuren

Njurarna arbetar dygnet runt med att rena blodet från ämnen som kroppen inte behöver. Mer än en liter blod i minuten strömmar genom dem och cirka 180 liter kroppsvätska filtreras per dygn.

En frisk person kissar mellan en och tre liter per dygn. Urinen innehåller "avfall" i form av bland annat gifter, läkemedelsrester och slaggämnen som bildas ur maten vi äter. Om njurfunktionen rubbas stiger halterna av slaggämnen i kroppen vilket leder till urinförgiftning, uremi.

Njurarna har också till uppgift att producera och reglera en rad olika ämnen. Blodtryck och vätska regleras. Salter och mineraler balanseras. Hormoner produceras och D-vitamin aktiveras.

Vad orsakar njursvikt?

Om njurarnas förmåga att rena blodet försämras uppstår obalans i systemet. Slaggprodukter och vatten stannar i kroppen i stället för att rensas ut med urinen.

Akut njursvikt utvecklas snabbt. Den orsakas oftast inte av någon sjukdom i njurarna. I stället är de vanligaste orsakerna att urinen har svårt att lämna njurarna eller att det passerar alltför lite blod genom dem.

Kronisk njursvikt utvecklas långsamt. De sjukdomar eller andra tillstånd som kan leda till kronisk njursvikt delas in i primära och sekundära.

Till de **primära** räknas njursjukdomar som är inflammatoriska, ärftliga eller medfödda samt vissa tumörsjukdomar.

Med **sekundär** njursjukdom menas att grundorsaken kan vara diabetes eller inflammatoriska kärlsjukdomar. Kronisk njursvikt kan påverka och skada samtliga vävnader och organ i kroppen, till exempel hjärta och kärl, skelett, nerver och muskler.



De vanligaste orsakerna till akut njursvikt är

- uttorkning
- förgiftning (svamp, alkohol, läkemedel)
- avflödes hinder (förstorad prostata, njursten)

De vanligaste orsakerna till kronisk njursvikt är

- njurinflammation, glomerulonefrit
- diabetes
- åderförkalkning
- högt blodtryck

Mindre vanliga orsaker är

- vissa ärftliga njursjukdomar, till exempel polycystisk njursjukdom
- vissa blodsjukdomar och reumatiska sjukdomar

Vilka är symtomen på kronisk njursvikt?

De flesta som har sviktande njurfunktion vet inte om det eftersom de inte har några symtom så länge funktionen bara är lätt nedsatt. Symtomen på njursvikt varierar. En del har ett fåtal symtom, andra har många. Det allra vanligaste tecknet är oftast ett förhöjt blodtryck, och gemensamt för alla, är stor tilltagande trötthet. Många får minskad aptit och orolig mage. Så småningom tillkommer illamående och besvärande klåda. Vätska ansamlas i kroppen och orsakar andnöd och svullna ben. Man kan få rubbningar i hjärtrytmen på grund av höga kaliumvärden och man blöder lättare eftersom blodplättarnas funktion fungerar sämre.



Man bör kontakta läkare om man:

- är trött, illamående och har klåda på kroppen
- kissar blod eller har skummande urin
- kissar betydligt mindre än vanligt

Man bör kontakta akutmottagning om man

- har symtom på uremi (urinförgiftning) som uppkommit på kort tid
- har svårt att kissa eller inte kan alls

Det är klokt att ta tidiga symtom på allvar och inte skjuta upp ett besök på vårdcentralen. Ju tidigare man kan konstatera nedsatt funktion desto större är chanserna att ge behandling för sådant som kan skada njurarna. Det går att bromsa förloppet och dämpa symtomen. Behandlingen sker dels med medicinering, dels genom ändrade kost- och motionsvanor.



Omkring en miljon människor i Sverige beräknas ha nedsatt njurfunktion. Det är var tionde person. Av dem är det bara någon procent som drabbas så svårt att njurarna helt upphör att fungera. Varje år drabbas cirka 1 100 personer i Sverige av njursvikt som kräver behandling. Cirka 4 000 personer har dialysbehandling. Varje år får omkring 400 personer en ny njure transplanterad tack vare organdonation.

”

En av tio svenskar uppskattas ha nedsatt njurfunktion.

Vad händer när njurarna sviktar?

Vid kronisk njursvikt slutar njurens blodkärlsnystan, glomeruli, att fungera. Alla slås inte ut samtidigt vilket medför att de som fungerar får arbeta allt hårdare. Oftast stiger blodtrycket i takt med att funktionen i glomeruli försämras vilket ökar påfrestningen ytterligare.

Förstörda blodkärlsnystan kan aldrig mer producera urin. Slaggprodukter blir kvar i kroppen. Effekten av att njurarna inte klarar att rena blodet från slaggprodukter börjar märkas när njurarnas funktion minskat ungefär till hälften.



Balansen i kroppen rubbas

När njurfunktionen sjunker minskar njurarnas förmåga att upprätthålla balansen i kroppen. Det uppstår en rad störningar; vätskebalansen rubbas, liksom saltbalansen. Blodet renas sämre och blodtrycksregleringen försämras. Produktionen av D-vitamin och EPO, hormon som stimulerar bildningen av röda blodkroppar, störs och blodets surhetsgrad ändras. På obalansen följer så småningom en rad symtom som behöver behandlas med läkemedel, kost och motion.

Din livsstil kan vara en riskfaktor

Det finns ett antal faktorer som ökar risken för att utveckla njursvikt, däribland diabetes, högt blodtryck och åderförkalkning. Övervikt är en riskmarkör. En annan riskfaktor är ålder.

Att motionera regelbundet är lika viktigt som att ta sina mediciner. Regelbunden fysisk aktivitet är sjukdomsförebyggande. Motion är bra för vikten, välbefinnandet, skelettet och blodtrycket.

Förklaringen till att motion har så stora hälsoeffekter är att fysisk aktivitet påverkar många olika riskfaktorer samtidigt. Forskningen visar att regelbunden motion motverkar uppkomsten av hjärtinfarkt, stroke, typ 2-diabetes, benskörhet och cancer. Och av alla livsstilsfaktorer är rökstopp den som snabbast ger resultat. Den som slutar röka förbättrar sina förutsättningar att leva längre många gånger om.





Att äta allsidigt är viktigt vid lätt nedsatt njurfunktion.

Kostbehandling håller kroppen i balans

Vid kronisk njursvikt är kosten en del av behandlingen. Det innebär att man kan behöva ändra sina matvanor. Så länge njurfunktionen bara är lätt nedsatt handlar det om att äta en allsidig kost, enligt exempelvis Livsmedelsverkets ”tallriksmodell”.

När njurfunktionen är nere på cirka 30 procent får kroppen allt svårare att göra sig av med restprodukter. Det ansamlas ämnen i blodet som skapar mättnad och det gör att man får dålig aptit. Samtidigt är det vanligt med tilltagande illamående. Det blir svårare att få i sig alla de näringsämnen kroppen behöver för att bygga skelett och muskler. Nu behöver man hjälp av en dietist.



Kostråd vid njursvikt

- rådgör med dietist
- var sparsam med salt
- minska på protein
- ät mer fett och kolhydrater

Dialys – en behandling med valmöjligheter

När mindre än tio procent av funktionen återstår är det dags att ersätta njurarnas funktion. Det finns två behandlingsalternativ: dialys eller en njurtransplantation.

Dialys är inte ett botemedel mot uremi, utan ett sätt att rena blodet från slaggprodukter och överskottsvätska på konstgjord väg. Det finns två huvudformer: hemodialys, HD (bloddialys) och peitonealdialys, PD (bukhinne-dialys/påsdialys). Själva tekniken har utvecklats mycket så det finns numera flera behandlingsalternativ inom respektive dialysform.

Peritonealdialys sköter man själv, varhelst man befinner sig.

Hemodialysbehandling kan också utföras självständigt i hemmet eller på dialysmottagning, men ges oftast på sjukhus.



Foto: Beatrice Magnusson

Vid peritonealdialys, PD, är det bukhinnan som renar blodet genom att fungera som filter. Dialysvätskan finns i påsar. Den rinner in i bukhålan, och ut igen, via en mjuk slang.

Det finns två varianter av PD, en manuell, CAPD, som man sköter själv på dagtid och en maskinell, APD, som sköter bytet av vätska nattetid, medan man sover.

Vid hemodialys, HD, leds blodet ur kroppen för att renas i dialysmaskinens filter innan det förs in igen. Oftast kopplas blodbanan till apparaten genom att en ven och en artär sammanlänkas via en konstgjord kanal på armen.



Foto: Johan Gustafsson

Transplantation – en eftertraktad behandlingsform

Njurtransplantation innebär att en frisk njure från en donator (levande eller just avliden) opereras in hos den vars njurfunktion har upphört. Ungefär var tredje njurtransplantation genomförs med organ från en levande donator.

Vem får bli donator? Donatorn är ofta en familjemedlem eller nära vän. Donator och mottagare behöver alltså inte vara släkt med varandra. Givaren kan oftast avstå från sin ena njure utan problem. Det förekommer också altruistisk donation då någon erbjuder sig att donera en njure anonymt till en obekant mottagare.

Alla donatorer genomgår en noggrann medicinsk utredning. Eftersom det råder brist på organ kan det dröja flera år för den som saknar lämplig donator i sin närhet. Fördelen med en levande givare är att väntetiden kan kortas och att transplantationen kan planeras noga.



Ofta är det en familjemedlem eller nära vän som är donator.

NJURFÖRBUNDET

- främjar och tillvaratar njursjukas intressen gällande behandling, vård, rehabilitering och social trygghet med utgångspunkt från Njurförbundets riktlinjer för god njursjukvård
- företräder njursjukas intressen inför myndigheter, institutioner och organisationer
- samlar in och sprider kunskap och erfarenheter om njursjukas situation i Sverige och omvärlden
- arbetar för gemenskap mellan olika grupper av njursjuka och närstående
- följer samhällsutvecklingen och utvecklar kontinuerligt sin verksamhet

Något av det Njurförbundet arbetar för just nu:

- Att Njurförbundets riktlinjer för god njursjukvård följs
- Att Njurförbundet har inflytande i njurvårdens kvalitetsregister
- Att hinder för organdonationer undanröjs
- Att sjukförsäkringen blir tryggare
- Att levande donatorers villkor förbättras
- Att alla kan få individanpassad dialys
- Att samla in pengar till Njurfonden så att forskningen kan öka

Njurförbundets arbete utgår från FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Vår vision är att alla med njursjukdom ska kunna leva ett rikt och långt liv.



Njurförbundet

Barnhusgatan 20, 3 tr | Post: Box 650, 101 32 Stockholm
Tel: 08-546 40 500 | e-post: info@njurforbundet.se
www.njurforbundet.se