

T-Journalen



Nr 2 - september 2021

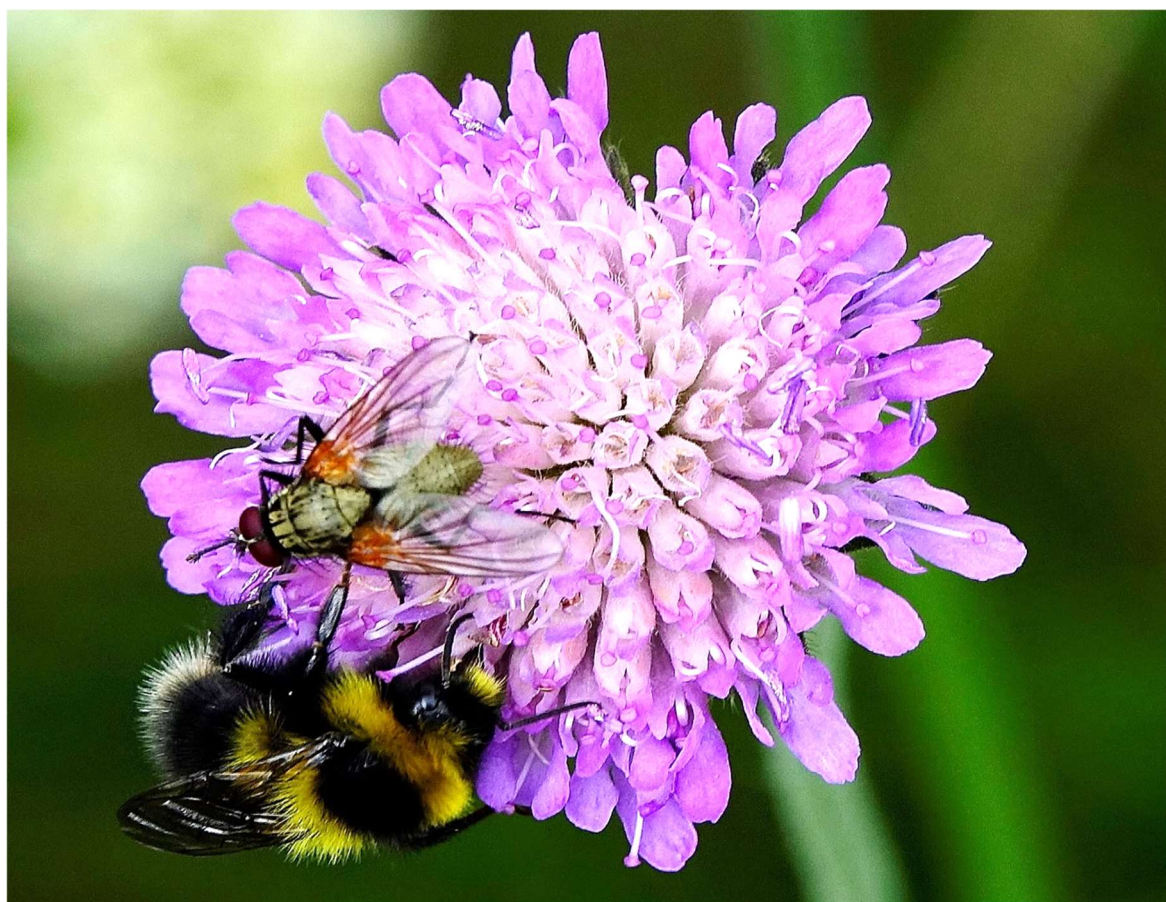


Foto: På jakt efter honung

Foto: Per Z

Innehållet i detta nummer:

Sid 8: inbjudan till medlemsträff i Örebro lördagen den 18 september 10.30
Anmälan, kostnad, var skall vi träffas m.m., se sid 8

Sid 2: Redaktören har ordet.

Sid 4: Nytt hopp för den som står i transplantationskö med mycket antikroppar.

Sid 7: Den nya styrelsen med namn och adress m.m.

Föreningsadress: c/o Katarina Helgesson, Västå strand 2, 702 32 Örebro
Föreningslokal: Brukarhuset, Mellringevägen 120 B, 702 53 Örebro (obemannat)
Plusgiro (föreningen): 73 48 60-0 **Plusgiro (stödfonden):** 641 67 14 – 1

Redaktionskommitté T-Journalen:

Per Zimmerman, redaktör/ansvarig utgivare, Katarina Helgesson och Jenny Linder.

Njurföreningen Örebro län

Ordf.: Katarina Helgesson, Västå strand 2, 702 32 Örebro

E-post: katarina@helgeson.nu tel: 070-686 26 24.

Vice ordf.: Per Zimmerman, pergustav45@gmail.com

Kassör föreningen: Zahra Haydari, haydaryzahra123@gmail.com

Kassör stödfonden: Per Zimmerman

Sekreterare: Jenny Linder, linderjenny@hotmail.com

Övriga ledamöter: Stig Johansson, Jonas Broström, Mattias Karlsson och Mikael Scandola.

Kontaktperson nya medlemmar: Nils-Erik Berg, 076-166 60 57

Redaktören har ordet

- ***"Nyttan med en tredje dos covid.vaccin ifrågasätts"*** (Rubrik i NA den 19 augusti 2021)
- ***"Skyddseffekten av vaccinerna klingar snabbt av"*** (NA 24 augusti 2021)

De ovan nämnda citaten är alltså hämtade från Nerikes Allehanda den senaste veckan. Citaten belyser mycket väl den medicinska osäkerheten som nu råder inom den medicinska vetenskapen. De covid-vacciner som under stor tidspress forskades fram för knappt två år sedan. Om dessa vacciner sa ju expertisen redan då att den typen av vacciner har aldrig tidigare tagits fram på så kort tid. På något sätt undrar jag nu om det kanske inte blev riktigt "genomforskat" och som nu bidrar till dessa enorma skillnader också till experternas åsiktsskillnader.

Min fru och jag fick av olika skäl våra två covid 19-sprutor redan i januari, dvs för mer än 7 månader sedan. Debatten om nyttan med sprutorna har gått höga alltsedan dess, inte minst vad gäller nyttan med den tredje sprutan. Debatten förs med friskt mod av både experter och amatörer som i många fall drar helt olika slutsatser. Kommer jag att redan i höst få en tredje dos vaccin mot covid 19 och i så fall till vilken nytta?

Jag tror att det är många av oss transplanterade som just nu ställer oss den frågan. Inte minst sedan jag häromdagen läste följande rubriker som tidningen hämtat från TT. Nyttan med en tredje dos covid-vaccin ifrågasätts. Oroande uppgifter från Israel tyder tydligen på att skyddseffekten av två vaccindoser går ner redan efter sex månader varför

en del politiker ropar efter en tredje dos men att alla experter inte är lika övertygade. FHM (Folkhälsomyndigheten) säger att personer som vaccinerades mot covid-19 tidigt i våras löper en signifikant högre risk att bli smittade igen, jämfört med personer som blev vaccinerade senare ”

Man vet att de vaccin som är godkända i Sverige mot covid-19 är effektiva och har effekt under en lång tid. Bl.a. vid Sahlgrenska sjukhuset pågår en studie som omfattar 250 patienter som fått två vaccinationer (se vidare i Njurfunk nr 1/2021 sid 16-17) för att få veta mer om hur länge skyddet varar sedan man fått covid-19 vaccinet. Om och när en påfyllnadsdos kommer att behövas, och när den i så fall efter hur lång tid den skall ges./PerZ

* * *

Den 12:e nationella njurkonferensen 23 oktober 2021

Den 12:e Nationella Njurkonferensen i Göteborg har i år som tema:

”Ny njurforskning som inger hopp”.

Med anledning av Covid-19 och den fortsatta osäkerhet kring smittspridning i samhället har Njurförbundet Väst i samråd med andra deltagande aktörer beslutat att genomföra konferensen som ett webinarium/hybridmöte. Det innebär att endast 50 deltagare kan anmäla sig och delta i konferensen fysiskt, medan övriga får möjlighet att delta via Zoom. De fysiska platserna fördelas enligt principen ”Först till kvarn.”

Konferenscentrum Wallenberg

Målgrupper för konferensen är Njurförbundets medlemmar, företrädare för sjukvården och Er som är intresserade av nyheter inom njurvård och njurforskning till den tolfte Nationella Njurkonferensen, som traditionsenligt arrangeras på Konferenscentrum Wallenberg på Sahlgrenska Science Park, Göteborg.

Arrangör

Nationella Njurkonferensen arrangeras av Njurförbundet Västsverige i samverkan med Insamlingsstiftelsen Njurfonden, GelinStiftelsen och IngaBritt och Arne Lundbergs Forskningsstiftelse.

Zoom: 150kr.

Pris för att delta på plats: 250 kr, inkl. lunchsmörgås och kaffe.

Anmälan öppnar inom kort.

* * *

Njurförbundet begär antikroppstest för alla

Njurförbundet har noga följt vaccinationsprogrammet mot covid-19 och varit drivande att riskgrupper måste prioriteras i vaccinationskön. Tyvärr visar studier om vaccinationseffekten efter 1 eller 2 vaccinsprutor bland njurtransplanterade är något nedslående. Njurtransplanterade har sålunda blivit allvarligt sjuka även efter sin andra vaccination. Njurförbundets rekommendation efter samråd med professionen är att njurtransplanterade och även dialyspatienter ska följa FHM:s rekommendationer beträffande smittskydd som gällt under hela pandemin.

Många njurtransplanterade önskar få veta om de har tillräckligt med antikroppar och T-cellsimmunitet för att kunna återgå i arbete och leva ett normalt liv igen. Tyvärr är inte sjukvården positivt inställd till det önskemålet och patienter nekas att få ett test utfört. Njurförbundet har därför begärt att Folkhälsomyndigheten ska klargöra sin inställning i frågan samt utfärda en rekommendation till sjukvården att personer som står på immunhämmande behandling ska kunna få ett individuellt svar om de har tillräckligt skydd mot covid-19.

I samma skrivelse frågar Njurförbundet om och när vissa riskgrupper kommer att vaccineras med en tredje spruta mot covid-19.

* * *

Njursjuka med antikroppar kan transplanteras med ny behandling

Goda nyheter för personer med mycket antikroppar som väntar på ny njure. NT-rådet vid SKR rekommenderar nu Sveriges regioner att använda en behandling som kan göra transplantation möjlig. – Tillgången till den nya behandlingen är mycket uppmuntrande för personer med njursjukdom eftersom den kan ge vissa högsensitiserade patienter möjlighet att kvalificera sig för transplantation, säger Njurförbundets ordförande Håkan Hedman.

Många som väntar på en ny njure har svårt att få bli transplanterade för att de har mycket antikroppar. Immunförsvaret hos dessa kan göra att organet stöts bort.

Mer än var tionde patient är ”högsensitiserad” vilket innebär att de har antikroppar som gör att transplantation hittills inte varit möjligt. Bland annat löper kvinnor som fött barn större risk att drabbas – och sannolikheten att dessa personer erbjuds en transplantation har varit låg.

Sedan en tid finns en behandling tillgänglig som kan ges till personer med antikroppar inför en transplantation. Immunförsvaret sätts tillfälligt ned, och studier har visat goda resultat för personer som har transplanterats.

I går den 28 juni kom beslut från NT-rådet (Rådet för nya terapier) vid Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, att rekommendera Sveriges sjukvårdsregioner att

använda Idefirix (implif). Behandling med Idefirix möjliggör transplantation för en patientgrupp som hittills haft mycket små möjligheter att kunna transplanteras på grund av hög risk för avstöttningsreaktion orsakad av antikroppar mot andra personers humana leukocytantigen (HLA)”, skriver NT-rådet i sin bedömning.

– Njurpatienter med höga nivåer av HLA-antikroppar har tidigare haft mycket begränsad tillgång till njurtransplantationer på grund av bristen på effektiva desensitiseringsbehandlingar, och de har ofta inget annat alternativ än att fortsätta med långvarig dialys, säger Håkan Hedman, ordförande Njurförbundet.

– Tillgången till den nya behandlingen är mycket uppmuntrande för patienter med njursjukdom eftersom den kan ge vissa högsensitiserade patienter möjlighet att kvalificera sig för transplantation, fortsätter han.

Effekten av läkemedlet har studerats i fyra studier. Totalt transplanterades 46 patienter som behandlats med Idefirix. Samtliga 46 transplanterade Idefirixpatienter levde sex månader efter transplantation. Under de första sex månaderna förlorade tre av de 46 transplanterade njurarna sin funktion. Inga ytterligare förluster av njurtransplantat sågs inom 1–2 år efter transplantation.

* * *

Njursjukdom och behandling – korta fakta

En njure väger inte mer än ungefär 150 gram styck hos en vuxen människa, men som livsviktigt reningsverk, skelettupbyggare, hormonproducent med mera tillhör njurarna kroppens verkliga nyckelspelare.

Visste du att?

- Ungefär en av tio svenskar har, i olika grad, nedsatt njurfunktion.
- Varje år behöver ungefär 1 100 nya svenskar börja med dialysbehandling eller få en ny njure på grund av sin njursjukdom. Och så har det sett ut de senaste tjugo åren.
- Medelåldern hos njursjuka i Sverige låg årsskiftet 2016/2017 på knappt 60 år (59,89 år).
- Män är i klar majoritet bland dem som behandlas med dialys eller som har genomgått njurtransplantation, nästan 65 procent.
- Idag behandlas omkring 4 000 människor i Sverige med dialys. Mellan 1 januari 2000 och sista december 2016 ökade antalet dialyspatienter med 35 procent.
- Till och med 2017 hade 15 536 njurtransplantationer gjorts i Sverige. Den allra första ägde rum i april 1964 på Serafimerlasarettet i Stockholm.
- År 2017 gjordes 474 njurtransplantationer i Sverige. Den 30 september samma år stod 680 personer i landet i kö för att få en ny njure.
- På dessa svenska sjukhus utförs njurtransplantationer: Skånes universitetssjukhus (Lund och Malmö), Sahlgrenska Universitetssjukhuset (Göteborg), Karolinska Universitetssjukhuset (Huddinge) och Akademiska sjukhuset (Uppsala)
- En människa av 1 000 har bara en njure – och det går alldeles utmärkt, om njuren är frisk.

Källor: Njurförbundet, Njurfonden, Svenskt njurregister och Svenskt Transplantationsregister.

* * *

Proteintrend en tickande bomb

Proteinpulver, proteindrycker och proteinpudding. Vi möts av ett växande utbud av proteinprodukter. Proteintillskott har länge använts av muskelbyggare, men nu har det blivit en trend även hos andra. En riskfylld trend.

– **En riskfylld vana**, anser Ingela Fehrman-Ekholm, vikarierande överläkare vid Njurmedicinska Kliniken, Karolinska

Universitetssjukhuset, Huddinge. Ingela är specialist inom njurmedicin och bedriver forskning med inriktning på njur- donatorer.

– Den som har det minsta problem med sina njurar ska överhuvudtaget inte tänka på att använda kosttillskott – varken med eller utan proteiner, säger hon.

– Risken finns att de icke läkemedels-

godkända preparaten innehåller ämnen som kan vara direkt skadliga för njur-



patienter, till exempel kalium och fosfater. Det är också osäkert hur icke kontrollerade godkända läkemedel. Fråga alltid din läkare, om du undrar vad

du kan äta, råder Ingela Fehrman-Ekholm.

– **En dialyspatient** kan behöva ett extra proteintillskott för att få hjälp med att bygga upp sina muskler. En person som är transplanterad behöver oftast inget extra proteintillskott.

Kortisonbehandlingen efter transplantationen ger för det mesta god aptit. Här gäller det därför att försöka hålla nere vikten och motionera varje dag, säger Ingela.

– Vi bör alla vara försiktiga med att tillföra kroppen protein i större mängder än det dagliga behovet, anser hon.

Vad är det då som kan hända, om vi regelbundet stoppar i oss mer protein än vad kroppen behöver?

– Det som i värsta fall kan inträffa är att en hyperfiltration uppstår i njurarna. Då förbättras njurvårderna som regel påtagligt under en period. Men sedan – plötsligt – kan njurarna helt enkelt bara upphöra att fungera. Det är experimentellt visat och jag har träffat patienter som råkat ut för det, säger Ingela.

För övrigt anser hon att det är en ren myt att kroppen behöver ett extra proteintillskott i samband med träning. Bra och varierad kost tillsammans med fysisk aktivitet räcker bra för de flesta som vill stärka sina muskler.

* * *

Faktaruta

Protein brukar kallas kroppens byggstenar och är viktigt för hela kroppens funktion. Det krävs energi för att vi ska kunna tillgodogöra oss proteinet. Den som har ett lågt energiintag kan därför komma att lida av proteinbrist.

- Det dagliga intaget av protein bör enligt WHO ligga kring 50–60 gram per dygn.
- De allra flesta av oss får tillräckligt med protein genom maten vi äter.
- Njurpatienter som dialyserar behöver mer protein än genomsnittet, i snitt 1,2 gram/kilo kroppsvikt per dygn.



Styrelsen 2021

(utsedda vid årsmötet den 25 april 2021)

Ordförande	Katarina Helgesson Västå strand 2 702 32 ÖREBRO	Tel: 070-686 26 24, 019-31 24 35 katarina@helgeson.nu
Vice ordförande (fondansvarig)	Per Zimmerman Malmgatan 58 703 54 ÖREBRO	Tel.: 070-237 41 34 pergustav45@gmail.com
Sekreterare	Jenny Linder Hertig Karls allé 27 703 40 ÖREBRO	Tel: 070-949 49 56 linderjenny@hotmail.com
Kassör (Föreningen)	Haydari Fredsgatan 2 B 694 35 HALLSBERG	Tel: 070-791 71 44 haidaryzahra123@gmail.com
Ledamot	Jonas Broström Rusthållaregatan 6A 702 83 ÖREBRO	Tel: 070-291 04 44 jonas.brostrom@regionorebrolan.se
Ledamot	Mattias Karlsson Skogaholmsvägen 54 697 92 PÅLSBODA	Tel: 0582-42022, 070-209 76 23 mattias.svennevad@telia.com
Ledamot	Mikael Scandola Trädgårdsgatan 23 702 12 ÖREBRO	Tel: 0732-30 70 40 mikael.scandola@ya.se
Ledamot	Stig Johansson (Klubbmästare) 705 98LILLKYRKA	070 – 560 14 81 stig.johansson.karsta@gmail.com

Inbjuder till medlemsträff

Lördagen den 18 september kl. 10.30

träffas vi vid Engelbrekt på Stortorget.
Där står Kulturkonsulent Pär Beckman, tillika hembygdföreningens ordförande, som kommer att guida oss i en liten, lugn stadspromenad som avslutas med lunch och samvaro på Stads-trädgårdens restaurang. Den ligger vid den västra entrén till stadsparken.
Lunchen består av helgbuffé, 3 varmrätter, röror, sex sallader, bröd, kaffe och thé



Vi hoppas på god uppslutning och vackert väder!

Anmälan

Din anmälan vill vi ha senast den 11 september genom att avgiften, 100 kr för guidad promenad och lunch, då finns inne på föreningens **pludgirokonto 73 48 60 – 0** eller att Du skickar in nedanstående ifyllda talong till Katarina.

MYCKET VÄLKOMNA HÄLSAR STYRELSEN!

Klipp här.....
Avskiljes och sändes till Katarina Helgesson, Västå strand 2,
702 32 ÖREBRO.

Jag anmälerpersoner till medlemsträffen lördagen den 18 september.

Namn:..... Telefon:.....