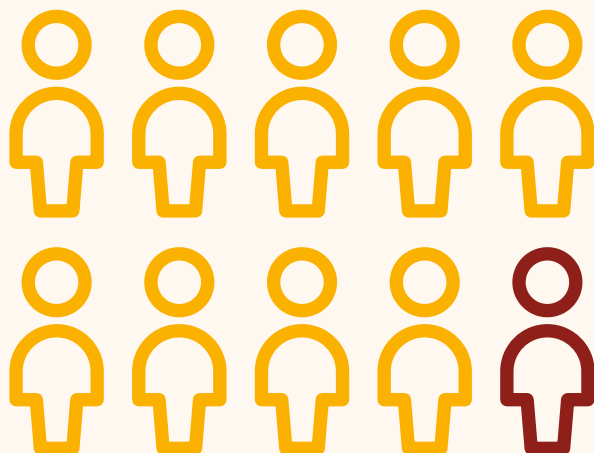


Har du koll på dina njurar?



1 av 10 drabbas av kronisk njursjukdom

Kanske tillhör du den stora andel människor som aldrig ägnat sina njurar en tanke. Kanske tillhör du gruppen som borde kolla njurarna. Eller så kanske du känner någon som hade mått bra av att veta mer. Klart är i alla fall att njurarna förtjänar större uppmärksamhet som de viktiga organ de är i människokroppen.



Vad är kronisk njursjukdom?

Kronisk njursjukdom innebär att njurarnas funktion gradvis försämras.

Det stillsamma förloppet gör att de flesta som drabbas inte känner av några symtom under sjukdomens tidiga stadier. Många kan därför leva med sjukdomen under lång tid utan att den upptäcks.

Sjukdomen går inte att bota. Målsättningen med behandlingen är i stället att bromsa sjukdomsförloppet och att bevara så mycket av njurfunktionen som möjligt.





En sjukdom som utvecklas i det tysta

Man märker sällan om njurarna börjar svikta då tecken på njursjukdom ofta är diffusa. Detta eftersom njurarna har dubbelt så stor kapacitet än vad som egentligen behövs. Vid kronisk njursjukdom kan det ta flera år innan symtomen framträder och då kan njurarnas funktion redan vara kraftigt nedsatt.

Med hjälp av ett blod -och urinprov kan sjukdomen upptäckas i tid.



Då bör du hålla extra koll på dina njurar

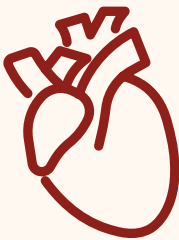
Försämring av njurfunktionen kan bero på flera olika saker. Njurarnas funktion minskar exempelvis med åldern, vilket är helt normalt. Det finns flera faktorer som ökar risken att få kronisk njursjukdom.

Riskfaktorer:

Högt blodtryck



Hypertoni, eller högt blodtryck är vanligt och drabbar 2,9 miljoner människor i Sverige. Hälften av alla som har högt blodtryck vet inte om det. Ett högt blodtryck kan skada njurarnas blodkärl och minska blodflödet till njurarna och ett långvarigt högt blodtryck är en av de vanligaste orsakerna till njursvikt. Vid kronisk njursjukdom bör målet vara att först sänka blodtrycket till <140/90 mm hg. Därefter bör målet vara <130/80 mm hg om behandlingen tolereras väl. Ett välkontrollerat blodtryck kan skydda både hjärta, blodkärl och njurar.



Hjärt-kärlsjukdom

Många som lever med någon hjärt-kärlsjukdom har redan, eller kommer att utveckla, en nedsatt njurfunktion och personer med nedsatt njurfunktion har i sin tur ofta någon hjärt-kärlsjukdom.

Diabetes



Om du har diabetes är det viktigt att ditt blodsocker ligger på rätt nivå. Höga nivåer av blodsocker kan skada njurarna och deras funktion försämrats. Den allvarligaste skadan sker i de små blodkärl som filtrerar den vätska som senare antingen tas upp av kroppen eller blir till urin. När blodsockret är för högt skadas kärlen, vilket gör att äggviteämnen kan läcka ut i urinen. Det generella målvärdet för HbA1c, som är ett värde på långtidssocker i blodet, vid typ 2-diabetes är under 52 mmol/mol. Målvärdet är dock individuellt, hör med din läkare vilket målvärde som gäller för dig.

Har du **diabetes, högt blodtryck** eller **hjärt-kärlsjukdom**? Prata med din läkare om en årlig kontroll av njurarnas funktion.



**Gör ett quiz om njurarna
och lär dig mer!**



Svara på 10
snabba frågor



Njurförbundet

AstraZeneca i samarbete med Njurförbundet