

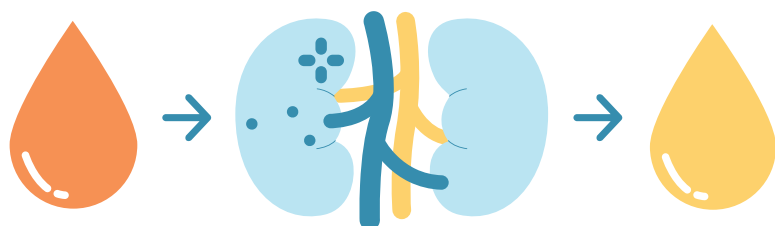
# Njurar och typ 2-diabetes

DET LÖNAR SIG ATT TA HAND OM NJURARNA



## HUR FUNGERAR NJURARNA?

Njurarna reglerar många av våra vitala funktioner:



- Njurarna filtrerar avfallsämnen i blodet och släpper ut dem från kroppen via urinen.
- Njurarna bidrar till att upprätthålla blodtrycket.
- Njurarna reglerar kroppens vätske-, salt- och syra/basbalans.
- Njurarna producerar också vissa hormoner och bidrar till vitamin-D-metabolismen.

*Progressionen av diabetesorsakad njursjukdom kan begränsas genom behandling som riktar in sig på riskfaktorerna.*

## HUR VANLIG ÄR DIABETESORSAKAD NJURSJUKDOM?



I Sverige utvecklar **en av tre** patienter med typ 1- eller typ 2-diabetes kronisk njursjukdom.

## VAD ÄR DIABETESORSAKAD NJURSJUKDOM?



**Diabetes ökar risken** för att utveckla kronisk njursjukdom



**En progressiv sjukdom,** där njurfunktionen gradvis försvagas



**Kan leda till dialysbehandling** eller njurtransplantation



**Kan vara symptomfri,** även om sjukdomen redan är långt framskriden

*Var fysiskt aktiv – det är bra för njurarna!*

## VILKA ÄR RISKFAKTORERNA?



högt  
blodsocker



högt  
blodtryck



ökade  
blodfetter  
(kolesterol)



långvarig  
diabetes



familjär disposition  
och/eller förekomst  
av hjärt/kärl-  
sjukdom



övervikt



ålder



rökning



för lite  
motion

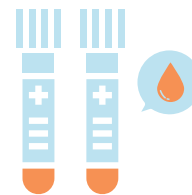
## HUR KAN NJURSIJKDOM UPPTÄCKAS?

Symtom på diabetesorsakad njursjukdom är ökad **protein i urinen<sup>a</sup>** och/ eller minskad **filtrationshastighet i njurarna<sup>b</sup>**

a: Urinprov kan visa ökat albumin (UACR).  
b: Blodprov kan upptäcka låg filtrationshastighet (eGFR)



Urinprov (UACR)



Blodprov (s-kreatinin, eGFR)

## VAD KAN JAG GÖRA?

1

Tala med din läkare eller sjuksköterska om din **njurfunktion**.

2

Om du har typ 2-diabetes, bör du **ta laboratorieprover varje år efter läkarens rekommendation**.

3

Diabetesorsakad njursjukdom kan hållas i schack med **tidig diagnos** och **förebyggande behandling**.

4

Var uppmärksam på **riskfaktorerna**.

5

Fokusera på en **sund livsstil**.

*Det är viktigt, att vara rädd om njurarna!*

Det är **summan av faktorer, som utgör den samlade risken** för att få sena komplikationer. Det är därför **viktigt att också behandla de andra riskfaktorerna** som du kanske har, **t.e.x. rökning**.

### Referenser:

- <https://www.internetmedicin.se/behandlingsoversikter/diabetes/diabetesnefropati/#:~:text=Omkring%201%2F3%20av%20alla,som%20grundorsak%20till%20sin%20njursvikt>
- Nationellt vårdprogram för kronisk njursjukdom 2021, Sveriges regioner i samverkan.
- Fox et al, Associations of kidney disease measures with mortality and end-stage renal disease in individuals with and without diabetes: a meta-analysis. Lancet. 2012 Nov 10;380(9854):1662-73
- Böhm et al, Association between exercise frequency with renal and cardiovascular outcomes in diabetic and non-diabetic individuals at high cardiovascular risk. Cardiovasc Diabetol. 2021;21(1):12
- Hannan et al, Risk Factors for CKD Progression: Overview of Findings from the CRIC Study. Clin J Am Soc Nephrol. 2021 Apr 7;16(4):648-659