

## Дали луѓето со дијабетес имаат поголем ризик да добијат хронична бубрежна болест?

Да.

1/3 од луѓето со дијабетес може да добијат хронична бубрежна болест. Поголем е ризикот доколку луѓето со дијабетес и истовремено:

- се постари од 50 години;
- имаат висок крвен притисок;
- имаат зголемена телесна тежина;
- имаат член во фамилијата кој има хронична бубрежна болест.

## Што треба да направат луѓето со дијабетес за да се заштитат од хронична бубрежна болест?

Најдобар начин да го спречите хроничното бубрежно заболување е да ги следите следниве препораки:

- контролирајте го нивото на шеќер во крвта;
- држете го под контрола крвниот притисок, односно проверувајте го крвниот притисок како што Ви препорачал лекарот;
- побарајте од Вашиот лекар да го провери здравјето на Вашите бубрези најмалку еднаш годишно;
- редовно земајте ја терапијата со која ќе ги контролирате нивоата на шеќерот, холесеролот и висината на крвниот притисок кои ви ги препорачал вашиот лекар;
- придржувајте се на исхраната за дијабетичари;
- редовно вежбајте и бидете физички активни
- избегнувајте алкохол;
- не пушете;
- не земајте лекови на своја рака;
- посетувајте го редовно вашиот доктор;

## Како да дознаете дали Вашите бубрези се оштетени?

Повеќето луѓе во раните стадиуми на хроничното бубрежното заболување немаат никакви симптоми. Најдобар начин рано да се открие дали некој има оштетување на бубрезите е да се прави еднаш годишно

тестирање на урината со кое може да се откријат многу мали количества на една група протеини ( микроалбуминурија) како и тестирање на крвта за креатинин (продукт на нормалниот метаболизам) со што може да се одреди степенот на оштетување на бубрезите односно стадиумот на хроничната бубрежна болест. Со правилен третман во раните стадиуми може да се успори прогресијата на хроничната бубрежна болест.

## ГЛАВНИ ПОРАКИ КОИ ТРЕБА ДА СЕ ЗАПАМЕТАТ ЗА ДИЈАБЕТЕСОТ И БУБРЕЗИТЕ:

- Околу 1/3 од луѓето со дијабетес може да развијат хронична бубрежна болест.
- Дијабетесот ги оштетува крвните садови во организмот и може да предизвика бубрежно оштетување.
- Раното оштетување на бубрезите предизвикано од дијабетесот може да се открие преку испитување на албумини во урината и испитување на креатинин во крвта.
- Раното оштетување на бубрезите ретко кога има симптоми. Затоа е многу важно редовно да барате Вашиот доктор да ве тестира дали таквото оштетување настапило.
- Раната дијагноза и навремениот третман помага да се забави напредувањето на бубрежната болест и овозможува да се одложи дијализата .
- Ако хронична бубрежна болест напредува и дојде до крајниот стадиум ќе биде потребно да се отпочне со хемодијализа, перитонеална дијализа или да има потреба од трансплантација на бубрег со што ќе се замени работата на оштетените бубрези. Кој тип на бубрежна заместителна терапија ќе биде потребен, ќе одреди лекарот.



# ДИЈАБЕТЕС И ХРОНИЧНА БУБРЕЖНА БОЛЕСТ

## Што е дијабетес?

Дијабетесот е сериозно доживотно заболување. Се јавува кога организмот не може да продуцира доволно инсулин или не може да го користи инсулинот што го произведува. Инсулинот го контролира нивото на шеќерот (медицински наречено гликемија) во крвта. Високите нивоа на шеќер во крвта може да предизвикаат оштетување на повеќе органи во вашето тело.



## Колку различни типови на дијабетес има?

Има неколку типови на дијабетес, а најчести се тип 1 и тип 2 дијабетес

### Тип 1 дијабетес

Ако го имате овој тип на дијабетес, вашиот организам не произведува инсулин. Вообичаено се јавува во детската возраст или во младоста, но може да се појави и подоцна. Се третира со дневно инјектирање на инсулин или со користење на инсулинска пумпа. Околу 5%-10% од случаите со дијабетес се тип 1.

### Тип 2 дијабетес

Ако го имате овој тип на дијабетес вашиот организам произведува малку инсулин или пак произведениот инсулин не може организмот да го искористи правилно. Овој тип на дијабетес може да се превенира и често

пати е резултат од неправилна исхрана или недостиг од физичка активност. Вообичаено се јавува на 40 годишна возраст, но може да се појави и порано. Се третира со соодветна физичка активност, намалување на телесната тежина и со правилна балансирана исхрана како и со посебно планирање на оброците. Луѓето со овој тип на дијабетес може да користат инсулин, но во повеќето случаи е доволно да се користат лекови (наречени хипогликемици), доколку со диета и вежбање не може да се контролира болеста. Дијабетесот тип 2 е најчест облик на дијабетес со 90-95% застапеност.

## Како дијабетесот го оштетува моето тело?

Кога дијабетесот не е добро контролоран, нивото на шеќер во организмот се зголемува. Тоа се нарекува хипергликемија. Високото ниво на шеќер во организмот оштетува повеќе органи во организмот, особено:

- Бубрезите
- Срцето
- Крвните садови
- Очите
- Стопалата
- Нервите

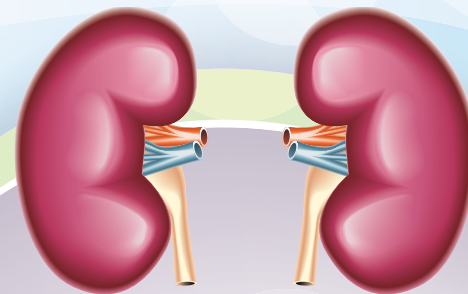
## Што е хронична бубрежна болест?

Бубрезите се многу значаен орган бидејќи учествуваат во следните активности во организмот:

- Ги отстрануваат непотребните продукти
- Одржуваат рамнотежа на течностите
- Го држат крвниот притисок под контрола
- Ја одржуваат цврстината на коските
- Ја спречуваат анемијата (помагаат да се произведат црвените крвни клетки)

Хроничната бубрежна болест значи дека бубрезите се оштетени. Бубрезите може да бидат оштетени од повеќе заболувања, а најчести причини за намалување на нивната функција односно развој на Хронична бубрежна болест се дијабетесот и високиот крвен притисок (хипертензија). Доколку бубрезите се оштетени, тие не можат соодветно да ја филтрираат крвта и да ја извршува-

ат останатите функции. Постојат 5 стадиуми на хронична бубрежна болест. Третманот во раните стадиуми на ова заболување помага во спречувањето и забавувањето на прогресијата на хроничната бубрежна болест односно нејзиното влошување.



## Како напредува и како се развива хроничната бубрежна болест?

Хроничната бубрежна болест се развива во 5 стадиуми, од кои:

- За првите три пациентот не е свесен бидејќи ретко или воопшто нема симптоми и знаци за бубрежно оштетување.
- Последните два стадиуми се следени со јасни симптоми на т.н. уремија и тоа слабост, малаксалост, безапетитие гадење и свраб по кожата.
- Крајниот петти стадиум на хроничната бубрежна болест се лекува исклучиво со хемодијализа, перитонеална дијализа или трансплантација.