



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

09

Diyabette böbrek sorunları



Diyabet ve böbrek sorunları

Kanda glukoz (şeker) miktarının uzun süreli olarak yüksek olması (hiperglisemi) diyabet sorunlarına yol açar. Hiperglisemi damarları bozarak göz, sinir ve böbrek hasarlarına, kalp krizi ve inmeye neden olabilir. Bu kitapçık, diyabetli hastalarda karşılaşılabilecek böbrek sorunlarını tanımlamak ve bu sorunlardan korunmayı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi' Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.



Böbreklerimiz ne yapar?

Böbrekler kanı temizleyen filtrelerdir. Atıkları ve filtre edilmiş sıvıyı gerekli yerlere gönderirler.

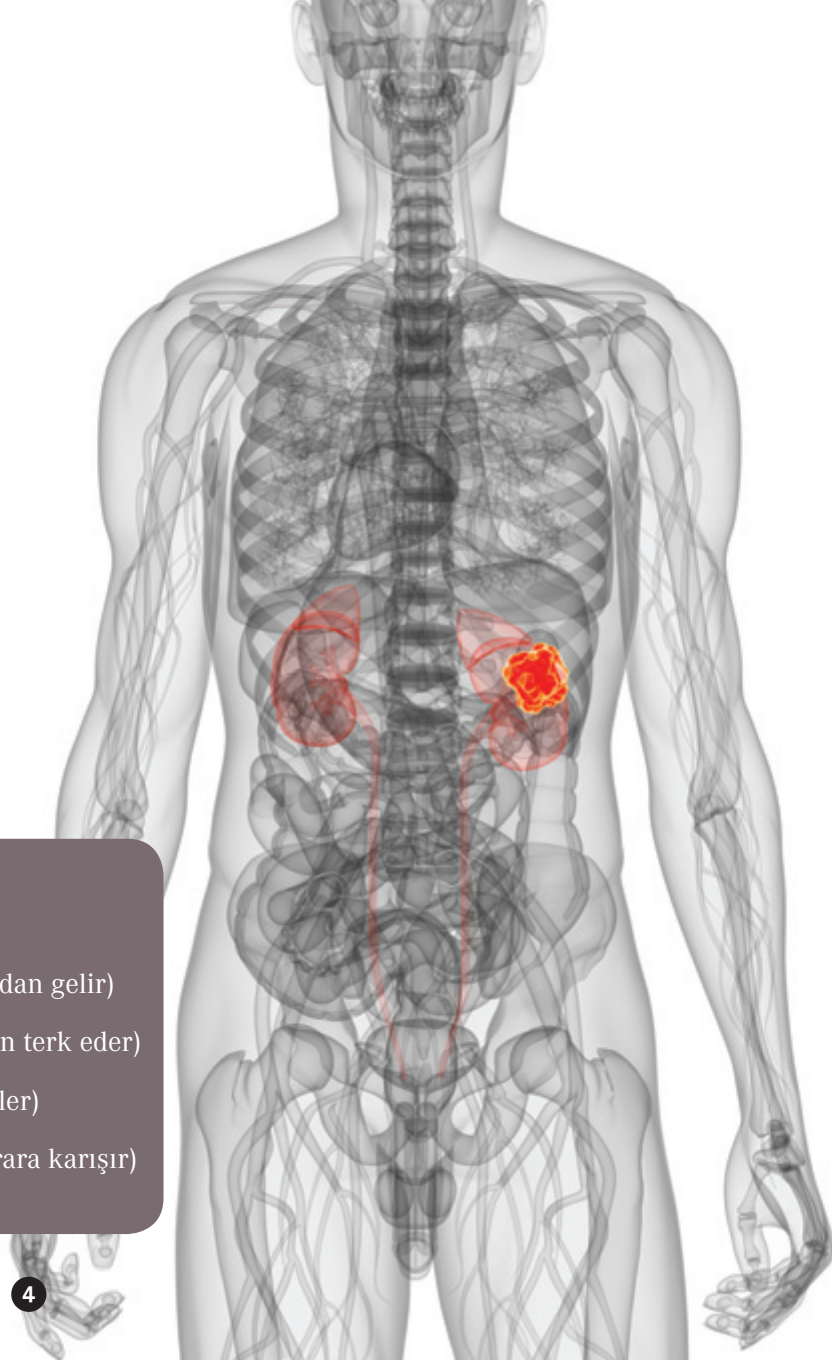
Böbreklerdeki küçük filtrelere “glomerül” denir. Böbrekler sağlıklı çalışırken, atardamar kan dolaşımındaki kanı ve atıkları böbreklere getirir. Glomerül kanı temizler. Ardından atıklar ve fazla sıvı idrar aracılığı ile vücuttan atılır.

Temiz kan böbrekleri terk eder ve damarlar ile kan dolaşımına karışır.

Sağlıklı Böbrek

- > Atardamar (atıklar ve kan böbreğe buradan gelir)
- > Toplardamar (temiz kan böbreği buradan terk eder)
- > Glomeruller (böbreklerdeki küçük filtreler)
- > İdrar yolu (atıklar ve sıvılar buradan idrara karışır)

4



Vücut sağlığını koruyabilmeniz için proteine ihtiyacınız vardır. Böbreklerinize sağlıklı iken glomerüller proteinin (albumin) vücudumuzda kalmasını sağlar. Yüksek kan şekeri ve yüksek kan basıncı böbreklerdeki filtrelere zarar verir.

Böbrekleriniz zarar gördüğünde protein böbrekten idrara sızar. Hasarlı böbrekler atıkları ve fazla sıvıyı vücuttan atamaz ve vücudu terk etmesi gereken bu maddeler kana karışır. Böbrek hasarları çok uzun bir süre hiçbir belirti vermez. Hasar varlığını en erken anlama yöntemi idrarda albümin (mikroalbuminüri) testini yaptırmaktır.

Böbrekteki hasar arttıkça böbrekler çok daha fazla albumin sızdırır. Bu probleme proteinüri (makroalbuminüri) denir. Bu durum kandaki atıkların sürekli artmasına yol açar ve böbrekler tamamen iş göremez hale gelene kadar devam eder.

Diyabet kaynaklı böbrek sorunlarına **diyabetik nefropati** adı verilir. Nefropati her iki böbreği de aynı zamanda etkiler.

Bozulmuş Böbrek

- > Atardamar (kan ve atıkları getirir)
- > Proteinleri sızdırır
- > Toplardamar (temiz kanı götürür)
- > İdrar (atıkları ve sıvıyı uzaklaştırır)
- > Böbrek küçülür, büzüşür, filtreler tıkanır.

5

Diyabetten kaynaklanan böbrek sorunlarını nasıl önlerim?

- > Kan şekerinizi normale yakın değerlerde tutmaya çalışın. Sizin için sağlıklı olan kan şekeri hedefini doktorunuzdan öğrenin.
- > Böbrek hasarını önlemek için kan basıncınızı 130/80'in altında tutmaya çalışın. Eğer tansiyon ilaçları kullanıyorsanız, mutlaka doktorunuzun önerdiği şekilde alın. Kan basıncını kontrol altında tutmanız aynı zamanda göz, kalp ve damar sisteminizde oluşabilecek hasarları önlemenize ya da yavaşlatmanıza yardımcı olacaktır.
- > Böbrek hasarını yavaşlatmak için ilaç kullanıp kullanmayacağınıza doktorunuz karar verecektir. İki çeşit yararlılığı kanıtlanmış ilaç vardır; ACE-i ve ARB'ler.
- > Diyetisyeninizin önerdiği beslenme programına uyun.
- > Eğer mevcut bir böbrek sorunuz varsa, doktorunuz aldığınız günlük protein miktarını azaltmanızı önerecektir.
- > Yılda bir defa idrar testi yaptırarak mikroalbumin düzeyinizi ölçtürün.
- > Yılda bir defa kan tahlili yaptırarak kreatinin seviyesini ölçtürün. Bu test böbrek fonksiyonlarınızın durumunu gösterir.
- > Doktorunuzun önerdiği şekilde böbrek ile ilgili diğer testlerinizi ve muayenelerinizi yaptırın.
- > Sık sık ağrı kesici kullanmaktan kaçının. Her gün aspirin ya da asetaminofen (parasetamol içeren ilaçları) almak bazı durumlarda böbrekleri bozabilir. Böbrekleriniz sağlıklı olsa bile doktorunuza danışmadan ilaç kullanmayın. Eğer artrit gibi kronik ağrıya neden olan bir hastalığınız var ise böbreklerinize zarar vermeden nasıl tedavi edileceği konusunda doktorunuzun önerilerine uyun.
- > Mesane ya da böbrek infeksiyonu durumlarında zaman kaybetmeden doktorunuza başvurun.

Aşağıdaki belirtiler bir infeksiyonun habercisi olabilir;

- > İdrar yaparken ağrı veya yanma
- > Sık ve acil olarak tuvalete gitme ihtiyacı
- > Bulanık ya da kanlı idrar etme
- > Ateş ya da titreme
- > Sırtınızda ya da kaburgalarınızın her iki yanında ağrı.

Böbreğimde sorun başladığını nasıl anlayabilirim?

Anlayamazsınız. Böbreğinizde problem olup olmadığını anlayabilmek için kanda kreatinin, idrarda ise mikroalbumin değerlerinize bakılmalıdır.

Tahlil yaptırmak için böbreğinizin hasta olmasını beklemeyin.



Diyabetten kaynaklanan böbrek sorunum olduğunu öğrendim. Bundan sonra ne yapmalıyım?

Bir kere böbrekleriniz hasar gördü ise çoğu kez durumu tümüyle geri çevirme şansınız yoktur.

Fakat kan şekeri ve kan basıncınızı kontrol altında tutarak, böbrek fonksiyon testlerinizi düzenli yaptırarak, doktorunuzun verdiği ACE-I ve ARB grubu ilaçlarınızı kullanarak böbreklerinizdeki hasarı yavaşlatabilir ve daha kötü olmasını engelleyebilirsiniz.



Böbrek yetersizliğim olduğunu nasıl anlarım?

Başta anlayamazsınız. Diyabet kaynaklı böbrek yetersizliği yıllar içinde oluşur ve siz bunu fark edemezsiniz.

Böbrekleriniz yarım kapasite ile çalıştığında bile kendinizi hasta hissetmezsiniz. Böbrekleriniz tamamen durana kadar bazen hiçbir sorun hissetmeyebilirsiniz. Eğer yılda bir defa idrar ve kan tahlili yaptırırsanız bu sorunu erken dönemde fark edebilirsiniz.

Böbrek yetersizliğine yakalandığınızda mide şikayetleriniz olur, kendinizi halsiz hissedersiniz. Vücudunuzdaki fazla sıvı nedeniyle elleriniz ve ayaklarınız şişer.

Böbrek yetersizliği başladığında ne olur?

Son dönem böbrek yetersizliğini tedavi etmenin yollarından biri diyaliz, diğeri ise böbrek naklidir. Diyaliz böbreğin işlevini yapan bir tedavidir. İki tip diyaliz vardır. Hangisinin size uygun olduğuna doktorunuz karar verecektir.

Hemodiyaliz:

Hemodiyaliz kanın vücut dışında bir makine aracılığıyla temizlenip vücuda geri verilmesi işlemidir.

Periton diyalizi:

Periton diyalizinde karın boşluğu özel bir sıvı ile doldurulur. Bu sıvı, vücuttaki atıkları ve fazla suyu toplar ve ardından vücuttan uzaklaştırılır.

Böbrek nakli:

Böbrek yetersizliği için bir diğer tedavi yöntemi böbrek naklidir. Ailenizden, arkadaşlarınızdan ya da hiç tanımadığınız bir vericiden alınan böbrek sizin vücudunuza takılabilir. Vücudunuzun yeni böbreği tam olarak kabul etmesi gerekmektedir. Böbrek nakli için pek çok kişi sıra beklemektedir.

Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



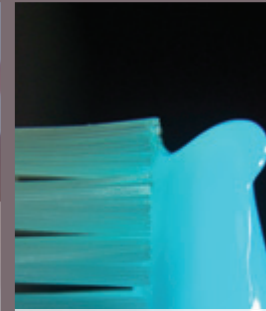
İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



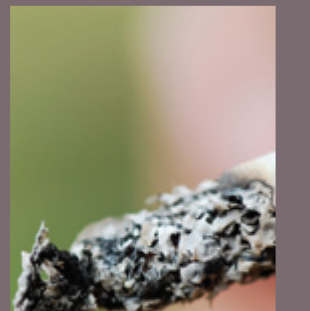
Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Meşrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMED Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr