

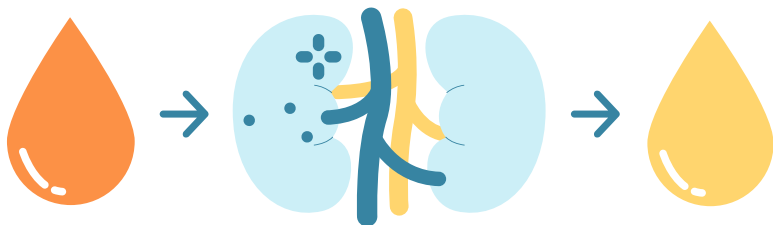
Munuaiset ja tyypin 2 diabetes

MUNUAISISTA HUOLEHTIMINEN KANNATTAÄ



MIKÄ ON MUNUAISTEN TEHTÄVÄ?

Munuaiset säätelävät monia elintoimintojamme:



- Munuaiset suodattavat verestä kuona-aineita ja poistavat ne elimistöstä virtsan mukana.
- Munuaiset osallistuvat verenpaineen säätelyyn.
- Munuaiset säätelävät elimistön neste-, suola- ja happo-emästasapainoa.
- Munuaiset tuottavat joitakin hormoneja ja osallistuvat D-vitamiiniaineenvaihduntaan.

Diabeteksen munuaistaudin etenemiseen voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisella riskitekijöihin kohdistuvalla hoidolla.

KUINKA YLEINEN DIABETEKSEN MUNUAISTAUTI ON?



Suomessa noin **kaksi viidestä** tyypin 2 diabetespotilaasta sairastaa kroonista munuaistautia.

MIKÄ ON DIABETEKSEN MUNUAISTAUTI?



Diabetes lisää riskiä sairastua krooniseen munuaistautiin



Etenevä sairaus, jossa munuaisten toiminta heikkenee hiljalleen



Voi johtaa dialyysihoitoon tai munuaissiirteeseen



Voi olla oireeton, vaikka tauti olisi edennyt jo pitkälle

Ole aktiivinen - muista munuaiset!

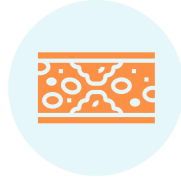
MITKÄ OVAT RISKITEKIJÄT?



korkea verensokeri



kohonnut verenpaine



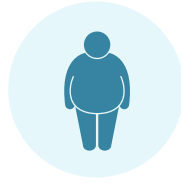
kohonneet veren rasva-arvot



pitkään sairastettu diabetes



sydän- ja verisuonisairauksien esiintyminen



lihavuus



ikä



tupakointi



vähäinen liikunta

MITEN MUNUAISTAUTI TODETAAAN?

Diabeteksen munuaistaudin merkkejä ovat lisääntynyt **valkuaisvirtsaisuus** (albuminuria, U-AlbKre) ja/tai alentunut **munuaiskerästen suodatusnopeus** (eGFR).



Virtsanäyte (U-AlbKre)



Verinäyte (P-Krea, eGFR)

MITÄ MINÄ VOIN TEHDÄ?

1

Keskustele munuais-terveydestä lääkärin tai hoitajan kanssa.

2

Jos sinulla on tyypin 2 diabetes, käy vuosittain lääkärin määräämissä laboratoriotesteissä.

3

Varhaisella diagnosoinnilla ja kokonaisvaltaisella hoidolla diabeteksen munuaistaudin kulkuun voidaan vaikuttaa.

4

Kiinnitä huomiota riskitekijöihin.

5

Keskity terveellisiin elämäntapoihin.

Munuaisista huolehtiminen kannattaa

Viitteet:
Diabeteksen munuaistauti. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Nefrologiyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.4.2022). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Tarnanen K, Metsärinne K, Niskanen L ja Komulainen J. Diabeteksen munuaistauti. Käypä hoito -suosituksen potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 1.4.2022). Saatavilla internetissä: www.käypähoito.fi

Diabetes ja munuaiset. Terveysylä, Diabetestalo. (viitattu 10.4.2022). Saatavilla internetissä: <https://www.terveysyla.fi/diabetestalo/diabeteksen-lis%C3%A4sairaudet/diabetes-ja-munuaiset>

Metsärinne K ym. Stages of Nephropathy in Type 2 Diabetes Study Investigators. High prevalence of chronic kidney disease in Finnish patients with type 2 diabetes treated in primary care. Prim Care Diabetes. 2015 Feb;9(1):31-8.