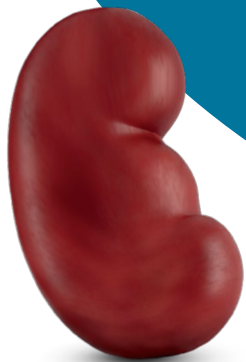


BODITE POZORNI NA KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZEN

KAJ JE KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN (KLB) IN KAJ LAHKO GLEDE NJE STORITE?



PRI KLB JE KLJUČNA ZGODNJA DIAGNOZA.

Prej ko izveste, da imate KLB, bolje za vas.

Zdravnik vam nato lahko priporoči ukrepe, ki dokazano pomagajo upočasniti napredovanje bolezni in ohraniti delovanje ledvic.

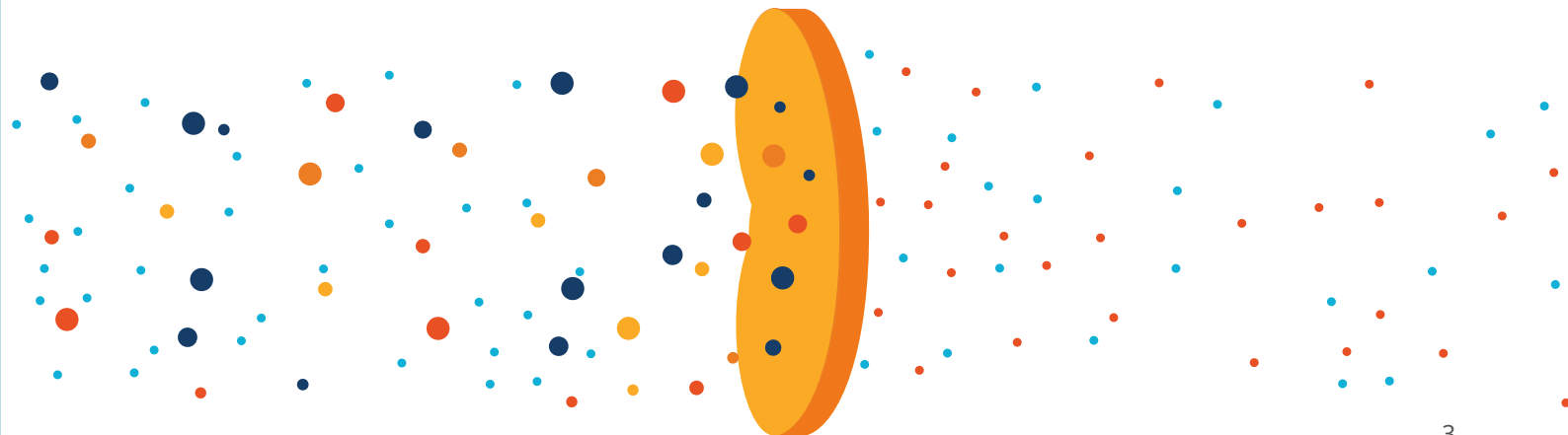
Namen tega priročnika je pridobiti informacije o bolezni in koristne nasvete.



KAJ DELAJO LEDVICE?

Ledvice so filtracijski sistem vašega telesa in imajo pomembno nalogo. Filtrirajo kri, pri čemer odstranjujejo odpadne snovi, nečistoče in odvečno vodo, hkrati pa uravnavajo količino spojin in hranil, ki jih vaše telo potrebuje. V ledvicah se izločajo hormoni, ki pomagajo uravnati krvni tlak in nastanek rdečih krvničk.

Delovanje ledvic vpliva na vse druge sisteme v vašem telesu. Še posebej tesno so ledvice povezane s srcem. Poškodba enega organa lahko povzroči poškodbo drugega, to pa lahko privede do resnih zdravstvenih zapletov.



KAKO DOBRO DELUJEJO VAŠE LEDVICE?

BODITE SEZNAVNI S ŠTEVILKAMI SVOJIH LEDVIC

KLB pomeni počasi, skozi leta, nastajajočo okvaro ledvičnega tkiva, ki nastane zaradi vnetja ali v sklopu bolezni, ki povzročajo okvaro malih žil. Ledvice, tako kot nekateri drugi organi, po poškodbi ali bolezni ne okrevajo, zato je še posebej pomembno, da zanje skrbite po svojih najboljših močeh.

KLB se meri s stopnjami od 1 do 5. Stopnje so določene z oGF*, izračunom, ki meri, kako dobro ledvice opravljajo svojo nalogo filtriranja.

Na srečo je spremljanje oGF za zdravnika enostavno. Ta test je vključen med celovite rutinske preiskave krvi.

Spremljanje oGF lahko opozori zdravnika na slabšanje delovanja ledvic. V tem primeru se z zdravnikom lahko pogovorite o nadaljnjih proaktivnih korakih.

*Okrajšava oGF pomeni oceno glomerulne filtracije.

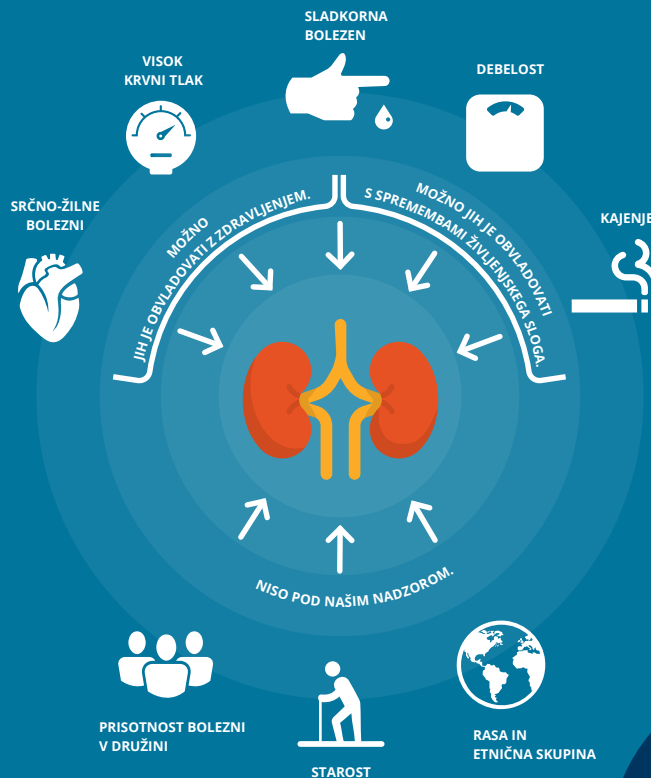
STOPNJA KLB		GLOMERULNA FILTRACIJA (GF) V ENOTAH	DELEŽ PREOSTALEGA DELOVANJA LEDVIC
STOPNJA 1	majhna okvara ledvic z normalnim delovanjem	90 ali več	
STOPNJA 2	okvara ledvic z blago zmanjšanim delovanjem	60 do 89	
STOPNJA 3a	blago do zmerno zmanjšano delovanje ledvic	45 do 59	
STOPNJA 3b	zmerno do zelo zmanjšano delovanje ledvic	30 do 44	
STOPNJA 4	zelo zmanjšano delovanje ledvic	15 do 29	
STOPNJA 5	ledvična odpoved	manj kot 15	

KAKO STE DOBILI KLB?

KLB se imenuje *tih* bolezen, saj večina ljudi v zgodnjem obdobju te bolezni ne občuti simptomov. Obstaja več dejavnikov tveganja, ki jih pogosteje najdemo pri ljudeh, pri katerih se razvije KLB.

Sladkorna bolezen, visok krvni tlak in srčno-žilne bolezni so trije vodilni dejavniki tveganja za KLB, obstajajo pa tudi drugi - nekatere lahko nadziramo, drugih pa ne moremo (npr. prisotnost bolezni v družini, starost, urološke bolezni, avtoimunske vnetje ledvičnega tkiva).

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA KLB

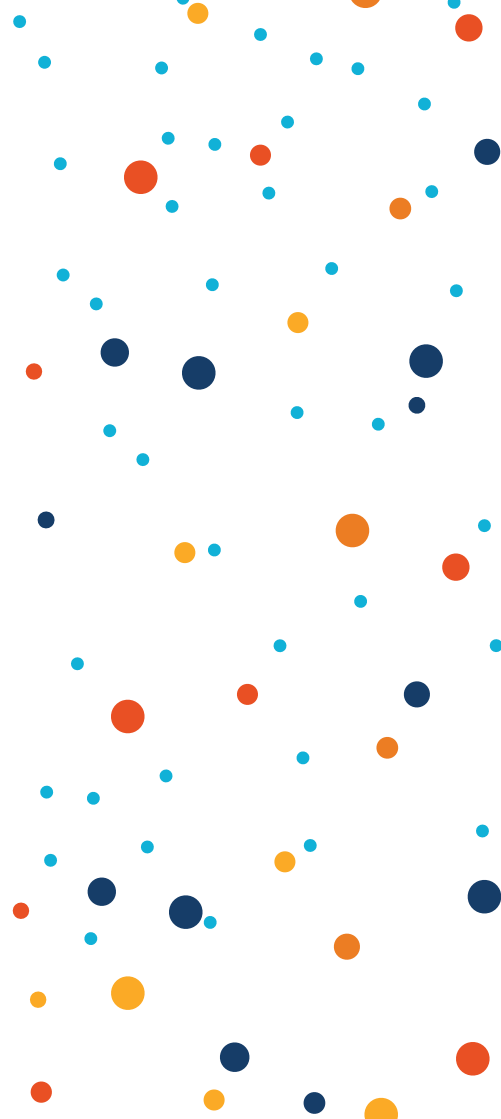


KAJ LAHKO STORITE, DA SE KLB NE BI POSLABŠALA?

Dokazano je, da zgodnje ukrepanje pomaga ohraniti delovanje ledvic in s tem odloži ali celo prepreči dializo.

Dializa je postopek, potreben za filtracijo krvi, kadar ledvice tega ne zmorejo več učinkovito opravljati. Običajno je potrebna pri 5. stopnji KLB, ko ledvice izgubijo 85 % ali več svoje sposobnosti delovanja.

Tukaj je nekaj korakov, ki jih lahko naredite sami, da preprečite napredovanje KLB. Koristni so tudi za vse druge sisteme v vašem telesu, še posebej srčno-žilni sistem.





Če imate sladkorno bolezen, storite vse za aktivno obvladovanje ravni glukoze v krvi. Sladkorna bolezen je vodilni vzrok za KLB.



Spremljajte in nadzirajte krvni tlak.



Nadzirajte raven holesterola, da preprečite nadaljnjo poškodbo krvnih žil.



Držite se ledvicam prijazne diete: omejitev vnosa soli na 5 g dnevno (čajna žlička), omejitev vnosa beljakovin, omejitev holesterola v prehrani. Omejitve v prehrani so odvisne od vrste ledvične bolezni in od stopnje KLB, zato se posvetujte z dietetikom.



Povejte svojemu zdravniku za vsa zdravila, ki jih jemljete, tudi tista, ki jih lahko dobite brez recepta, in vitamine. Nekatera od teh zdravil lahko škodujejo ledvicam (jemanje nesteroidnih protibolečinskih zdravil).



Telovadite in si prizadevajte za zdravo telesno težo.



Ne kadite. Kajenje cigaret lahko poslabša ledvično okvaro.



Redno obiskujte svojega zdravnika, ki vam bo morda predpisal zdravilo za znižanje tlaka v ledvicah.



*“Če bi poznal tveganje,
bi ukrepal prej.”*

-bolnik s KLB

NISTE SAMI.

Ocenjujejo, da 9 od 10 ljudi s KLB ne ve za svojo bolezen. Če vi veste zanjo, ter ste proaktivni in zgodaj ukrepate, vam to lahko pomaga upočasniti napredovanje bolezni ali celo preprečiti ledvično odpoved.

Spodbujamo zgodnejši pregled in postavitve diagnoze KLB. Tu so trije preprosti koraki:

**K
L
B**

LJUČNA JE ZGODNJA DIAGNOZA

EDVIČNO DELOVANJE SPREMLJAJTE REDNO

ODITE PROAKTIVNI PRI POGOVORU S SVOJIM ZDRAVNIKOM

©2021 AstraZeneca. Vse pravice pridržane.

Datum priprave: oktober 2021.

Koda: SI-1823

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, telefon: 01/51 35 600.

AstraZeneca 