

Ny med nyresygdom

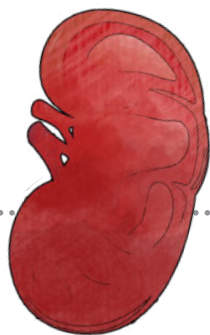


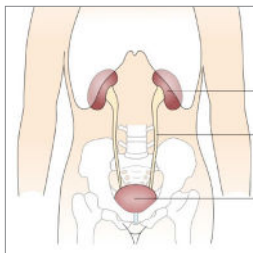
Forord

Dine nyrer er fantastiske. De rensr, regulerer og stimulerer overalt i din krop. Og virker de optimalt har de en stor overkapacitet. Men de er også uforudsigelige. Hvis de ikke virker optimalt, mærker du nemlig ingenting, før det bliver alvorligt. Og symptomerne oplever du alle andre steder end i nyrene.

Du kan derfor godt være nyresyg uden at vide det. Ja, uden at mærke noget som helst!

Denne pjece fortæller mere om nyresgdom, og den er udarbejdet i samarbejde med professor, dr. med. Henrik Birn.

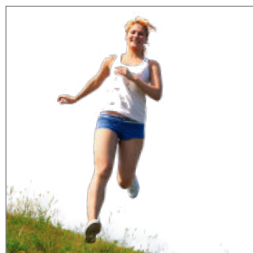




Hvad laver dine nyrer? s. 5



Årsager til nyresygdom s. 6



Hvad kan jeg selv gøre? s. 11

INDHOLD

- 4 At leve med nyresygdom**
- 5 Hvad laver dine nyrer?**
- 6 Hvad er nyresygdom?**
- 6 Hvad skyldes nyresygdom?**
- 7 Hvordan undersøger man nyresygdom?**
 - 8 Er nyrerne tætte?
 - 8 Er der skader?
 - 8 Er der andre metoder?
- 9 Hvordan behandler man nyresygdom?**
 - 10 Hvad sker der længere sigt – kan jeg blive rask?
 - 10 Hvad betyder nyresygdom for mig?
- 11 Hvad kan jeg selv gøre?**

At leve med nyresygdom

Hvis du netop har fået konstateret nyresygdom, så er denne pjeces til dig. Her kan du læse om sygdommen, nyrernes funktion, undersøgelser og behandling, hvad sygdommen kan betyde, og om hvad du selv kan gøre, for at undgå, at den udvikler sig, og du får komplikationer.

Hvis du vil vide mere om dialyse og transplantation, så kan du læse om disse emner i nyreforeningens særskilte pjecer. På Nyreforeningens hjemmeside nyre.dk finder du også mange nyttige informationer for dig, der er ny med nyresygdom.

Jeg har nyresygdom

For mange kommer det som en overraskelse at få konstateret nyresygdom. De fleste nyresygdomme giver ikke symptomer, der er ingen eller kun få smerter og de udvikler sig så langsomt, at du ikke mærker, at det sker. Ofte bliver sygdommen først opdaget, når den er meget fremskreden.

Nyresygdom er en udbredt sygdom. Faktisk bliver op mod 10 procent af alle voksne danskere ramt. Heldigvis er det dog kun et lille antal, der ender med at få behov for dialyse eller transplantation. Ofte kan man med regelmæssig kontrol og behandling undgå, at sygdommen udvikler sig og dermed sætte risikoen væsentligt ned.

Der er dog god grund til at være opmærksom på sygdommen. For når din nyrefunktion er mindre end normalt, har du en større risiko for at få en række følgesygdomme, fx forhøjet blodtryk eller hjertekarsygdomme. I værste fald kan du risikere at dø i en alt for tidlig alder.

Hjertekarsygdomme:

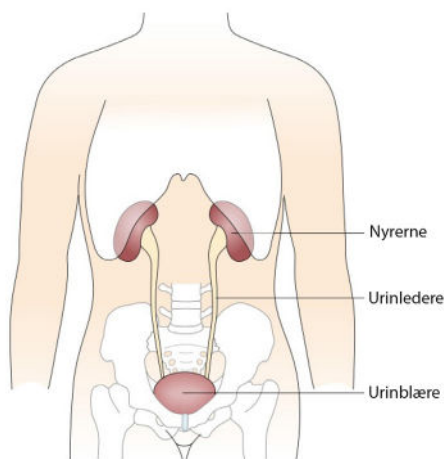
Hjertekarsygdomme er sygdomme, der rammer kredsløbet. Det kan vise sig i form af pludselige blodpropper (i fx hjernen eller hjertet), åreforkalkning med smerter og åndenød, eller pludselige forstyrrelser i hjerterytmen. I værste fald kan du få hjertestop.

Det er derfor vigtigt, at du følger med i din sygdom, forstår baggrunden for din behandling, og gør hvad du kan for at leve sundt med din nyresygdom.

Hvad laver dine nyrer?

De fleste er udstyret med to nyrer. De ligger i ryggen, bagved lever, mavesæk og milt. De er dækket af ribben og muskler og kan normalt ikke mærkes. De er bygget op af hundredtusindvis af små filtre. De hedder glomeruli. Det er dem, der renser dit blod for affaldsstoffer og udskiller dem som urin, sammen med overskydende væske, salte og syre. Syren opstår, når kroppen omsætter vores næringsstoffer.

Nyrerne er forbundet til urinblæren via urinlederne. I blæren opsamles og gemmes urinen, indtil den udskilles via urinrøret, når du går på toilettet.



Udover at producere urin, spiller nyrerne også en vigtig rolle i at regulere en række af kroppens funktioner. Det gælder først og fremmest:

- **Dit blodtryk:** Når dine nyrer udskiller vand og salte, er de med til at regulere dit blodtryk. Derudover producerer de hormoner, som også er vigtige for blodtrykket. Så når du får en nyresygdom, vil du ofte også have et for højt blodtryk.
- **Din kalkomsætning og knogleopbygning:** I nyrerne udskilles calcium og fosfat, som er vigtige for dine knogler. Derudover producerer nyrerne D-vitamin. Når du får en nyresygdom, kan du derfor let få forkalkninger eller forstyrrelser i din knogleomsætning.
- **Din produktion af røde blodlegemer:** I nyrerne dannes hormonet erythropoetin, også kendt som EPO. Hormonet er vigtigt for, at din knoglemarv danner røde blodlegemer. En nyresygdom er derfor ofte ledsaget af blodmangel.

Hvad er nyresygdom?

Nyresygdom er et udtryk for, at der er sket en skade på dine nyrer. Det kan være af meget forskellig karakter. I nogle tilfælde kan man se det på en skanning, fx i form af cyster, ar eller manglende nyrevæv. Ofte betyder det, at antallet af filtre i dine nyrer er mindre end før, og at nyrenes evne til at rense dit blod derfor er nedsat. I visse tilfælde kan filtrene også være ”utætte”, så æggehvide-stoffer (som er en form for proteiner) fra blodet bliver tabt i urinen.

Nyresygdom inddeles i fem stadier, alt efter hvor meget nyrenes evne til at rense blodet er nedsat. I stadie 1 er den normal, mens den i stadie 5 er så svært nedsat, at dialyse eller transplantation ofte er nødvendigt. De fleste nyresyge er i stadie 2 eller 3, hvor nyrenes rensningsevne kan være reduceret ned til 30 procent af det normale. Hvad skyldes nyresygdom?

Hvad skyldes nyresygdom?

Nyresygdom kan have forskellige årsager. I sjældne tilfælde er sygdommen arvelig og til stede fra fødslen, også selvom du først mærker den senere i livet. Nyrenes evne til at rense blodet aftager naturligt med alderen, og risikoen for at udvikle nyresygdom stiger derfor, jo ældre du bliver.

Langt de fleste sygdomme rammer begge nyrer. Hyppige årsager til nyresygdom er diabetes og åreforkalkning. I andre tilfælde skyldes sygdommen, at dine nyrer er blevet påvirket af medicin, at dit immunsystem har dannet antistoffer, som angriber dine nyrer, eller at du har problemer med dine urinveje, så urinen hobes op.

Det er ofte ikke muligt at påvise en bestemt årsag til, at du er blevet syg. Det kan være fordi sygdommen skyldes en kombination af flere forskellige påvirkninger eller fordi nyresygdommen har stået på så længe, at sporene efter den oprindelige skade ikke længere kan ses eller måles.



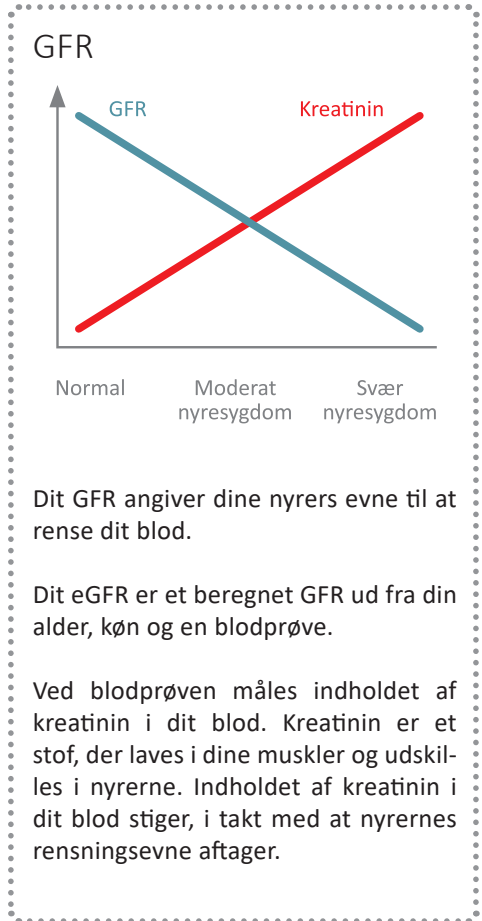
Hvordan undersøger man nyresygdom?

Man kan undersøge, om du har nyresygdom ved at måle dine nyrsers evne til at rense dit blod. Normalt måles rensningsevnen som det man kalder den ”glomerulære filtrationsrate” eller ”GFR”. Dit GFR fortæller, hvor gode alle de små filtre (glomeruli) i begge dine nyrer er til at rense dit blod.

Dit GFR kan måles direkte. Ofte er det dog nok at beregne det ud fra din alder, køn og en blodprøve, der måler indholdet af stoffet kreatinin i dit blod. Kreatinin produceres i dine muskler og udskilles i nyrenes små filtre. Jo dårligere dine nyrer fungerer, desto højere vil kreatinin-indholdet i dit blod være.

Det beregnede GFR kaldes eGFR. Normal skal dit eGFR være større end 90, men da dine nyrsers rensningsevne bliver mindre med alderen, regnes et eGFR for normalt, hvis blot det er større end 60. Et eGFR mellem 30 og 60 er et udtryk for en moderat nyresygdom, mens et eGFR under 30 kaldes svær nyresygdom. Dialyse eller transplantation bliver som regel først nødvendigt, hvis dit eGFR er mindre end 15.

I nogle tilfælde kan man supplere dit eGFR med en undersøgelse af din urin. Så vil du blive bedt om at opsamle din urin over et døgn, hvorefter man kan måle, hvor meget kreatinin du har udskilt.



Dit GFR angiver dine nyrsers evne til at rense dit blod.

Dit eGFR er et beregnet GFR ud fra din alder, køn og en blodprøve.

Ved blodprøven måles indholdet af kreatinin i dit blod. Kreatinin er et stof, der laves i dine muskler og udskilles i nyrerne. Indholdet af kreatinin i dit blod stiger, i takt med at nyrenes rensningsevne aftager.

Er nyrerne tætte?

Ud over at beregne dine nyrsrensningsevne, vil man som regel også undersøge, om filtrene i dine nyrer er tætte. Det gør man ved at tjekke din urin for æggehvidestof (protein eller albumin). Undersøgelsen kan laves både på en enkelt urinprøve eller ved at opsamle din urin over et døgn. En øget mængde æggehvidestof i urinen kaldes proteinuri eller albuminuri, og betyder øget risiko for at din nyresygdom bliver værre. En del af din behandling vil derfor sigte mod at reducere proteinurien eller albuminurien. Normalt vil man også gentage undersøgelsen, hver gang du går til kontrol med din nyresygdom.

Er der skader?

Når du bliver undersøgt for en nyresygdom, vil man ofte vælge at scanne dine nyrer, typisk med ultralyd. Skanningen kan afsløre eventuelle skader og arvæv og vise, om der er problemer med dine urinveje. Det sidste kan føre til, at din urin hober sig op i dine nyrer. En skanning kan samtidig også vise, hvor store dine nyrer er, og dermed hvor fremskreden sygdommen er.

Er der andre metoder?

Særlige blodprøver kan være med til at afdække årsagen til, at du er blevet syg. Fx hvis du har dannet antistoffer, som angriber dine nyrer. I visse tilfælde kan det også være

Nyrebiopsi

En nyrebiopsi er en vævsprøve fra nyren, som undersøges under mikroskop, for at finde årsagen til nyresygdom. En biopsi tages fra den ene nyre, normalt under lokalbedøvelse.

Blodtryk

Dit blodtryk er et mål for trykket i blodkarrene. Det angives normalt som to tryk: 1) Et højt (systolisk) tryk, der angiver trykket i det øjeblik, blodet pumpes ud af hjertet og 2) Et lavt (diastolisk), der angiver trykket mellem hjerteslagene.

Ved nyresygdom skal blodtrykket helst være mindre end 130/80.

nødvendigt at tage en vævsprøve (nyrebiopsi) fra din nyre. De enkelte undersøgelser vil ofte blive suppleret med andre blodprøver, som kan afdække sygdommens betydning for dine knogler, din kalkomsætning, blodprocent og kolesterolniveau i blodet.

Endelig vil man normalt også måle dit blodtryk og undertiden supplere med et hjertekardiogram og andre hjerteundersøgelser.

Hvordan behandler man nyresygdom?

Hvis din sygdom skyldes, at din urin hober sig op i nyrerne, skal problemet selvfølgelig afhjælpes. Det samme gælder, hvis du har fået nyresygdom på grund af sukkersyge. Behandlingen af sukkersyge tilrettelægges specielt, så den tager hensyn til din nyresygdom. I nogle tilfælde kan immundæmpende behandling bruges til at behandle nyresygdomme, hvis det er dit eget immunsystem, der er årsagen.

Oftest er der dog ingen specifik behandling, der kan fjerne eller helbrede nyresygdom. Men der er meget du kan gøre alligevel. Behandlingen sigter derfor mod at forebygge, at sygdommen bliver værre og mod at forhindre følgesygdomme. Især hjertekarsygdomme, som kan få alvorlige følger for dit helbred.

Behandlingen kan omfatte:

- Medicinændringer hvis du får medicin, der kan skade nyrerne.
- Blodtrykssænkende medicin. Hvis dit blodtryk er for højt, øger det risikoen for, at din nyresygdom bliver værre eller at du får hjertekarproblemer eller blodpropper. Med blodtryksmedicin der nedsætter dit blodtryk, kan du forebygge, at det sker.
- Særlig blodtryksmedicin, der kan nedsætte indholdet af protein- eller albumin i din urin.
- Kolesterolssænkende medicin, som skal forebygge blodpropper.
- Vanddrivende medicin, der både kan forhindre, at der hober væske op i kroppen, og samtidigt er et led i en behandling af dit blodtryk.
- Behandling, der skal modvirke at der ophobes syre, forstyrrelser i kalk og knogler samt blodmangel på grund af for lidt på jern eller erythropoetin. Det sidste er oftest først nødvendigt ved svær nyresygdom.



Hvad sker der på længere sigt – kan jeg blive rask?

Nyresygdom forsvinder sjældent og vil normalt følge dig resten af livet. Målet er derfor konstant at forebygge, at det bliver værre. Hvis nyresygdommen alligevel skulle blive værre, vil du opleve symptomer i form af muskeltræthed, ændret smagssans og nedsat appetit, væskeophobning, hudkløe, uro i benene og lægkramper, nedsat følesans og nedsat sexlyst.

Medicin du bør undgå:

Visse former for håndkøbsmedicin kan give særlige problemer ved kronisk nyresygdom. Spørg derfor din læge inden du tager disse:

- Gigtmedicin og smertestillende (fx acetylsalisylsyre – som i Kodimagnyl®, Ibuprofen, Naproxen og Dilcofenac).
- Magnesia®

Læs altid indlægssedlen! Du kan også tjekke på mobil-app'en Medicintjek, der kan downloades til alle nyere mobiltelefoner.

Hvad betyder nyresygdom for mig?

En moderat nyresygdom vil normalt ikke ændre din tilværelse markant. Du kan formentlig fortsætte dit arbejds-, familie- og fritidsliv, ligesom du plejer. Du vil ofte også kunne holde ferie og rejse som alle andre. Du skal dog være indstillet på at tage medicin hver dag og gå til regelmæssig kontrol, enten hos din egen læge eller på et hospital.

I visse tilfælde kan din nyresygdom dog få betydning, hvis du får konstateret en anden sygdom og skal have medicin eller opereres. Din sygdom vil ikke forringe dine muligheder for at få behandling, men der kan være behov for særlige forholdsregler. Fx bør du undgå visse typer af medicin og gå til ekstra kontrol. I nogle tilfælde skal du også til ekstra kontrol ved graviditet.

Enkelte, sjældne nyresygdomme er arvelige. Det kan derfor få betydning for dine børn, hvis du får konstateret sådan en sygdom. Din læge kan fortælle dig, om din sygdom er arvelig, og forklare, hvilken betydning det kan få for dine børn. Din læge kan også fortælle dig, hvilke muligheder der er for dine børn, hvis de vil undersøges for sygdommen.

Hvad kan jeg selv gøre?

Det vigtigste er, at du får alle de informationer, som du har brug for, for at kunne leve trygt med din nyresygdom. Foruden din læge kan du søge information hos Nyreforeningen (nyre.dk). Her finder du alle former for råd og vejledning, herunder også kontakt til andre i samme situation.

Dernæst er det vigtigt, at du har styr på din medicin og møder til regelmæssig kontrol, også selvom du føler dig rask. Husk at fortælle din læge, hvis du tager ny medicin. Også håndkøbs- og naturmedicin. Hvis du konsulterer en læge, som ikke kender dig, bør du altid fortælle, at du har nyresygdom. Visse typer medicin kan skade dine nyrer, så der kan være behov for at reducere din dosis.



Det er også vigtigt, at du spiser præcist og afstemt i forhold til din nyresygdom. Søg eventuelt råd hos en diætist.

Det er i øvrigt vigtigt for dig, ligesom for alle andre, at leve sundt. Det kan være med til at forebygge hjertekarsygdomme:

- Lad være med at ryge. Rygning øger dit blodtryk og højner risikoen for blodpropper.
- Undgå for meget salt. Meget salt øger dit blodtryk og højner risikoen for væskeophobning.
- Undgå overvægt. Overvægt øger dit blodtryk og højner risikoen for blodpropper.
- Undgå for meget alkohol.
- Dyrk regelmæssig motion. Motion er med til at bevare dine muskler og sænker dit blodtryk.

Trods de mange muligheder må du være opmærksom på nye symptomer. Det kan fx være nedsat appetit, ophobning af væske, åndenød, brystsmerter eller gangbesvær. Husk, at nyresygdommens symptomer sjældent sidder i nyrerne, og at din nyresygdom kan være ledsaget af alvorlige sygdomme i andre dele af kroppen.

Nyreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyre.dk
www.nyre.dk

Bliv medlem af Nyreforeningen og få adgang til en lang række fordele. Meld dig ind på vores hjemmeside eller ring til os og hør nærmere.

Scan QR-koden og kom hurtigt til vores nyreskole.dk, hvor du kan lære meget mere, når du er ny med nyresygdom.

