

Miten suojaan munuaisiani ja
kevennän munuaisten kuormitusta?



Tyypin 2 diabetes on suurin syy vaikea-asteisen munuaisen vajaatoiminnan syntyyn

Diabetes on edelleen yksi nopeimmin yleistyvistä kansansairauksistamme. Tyypin 2 diabeetikoita 75% sairastuneista.¹⁻³

Diabeteksen munuaistaudin riskitekijöitä ovat huono verensokeritasapaino, kohonnut verenpaine, tupakointi, dyslipidemia ja perintötekijät.²⁻⁴

Myös psykososiaaliset (mm. pitkäaikainen stressi, univaikeudet, masennus) ja sosioekonomiset kuormitustekijät ovat yhteydessä sairausriskiin.³



1. Helve J et al. Suomen munuaistautirekisteri. Raportti 2020; 2. Tyypin 2 diabetes: Käypä hoito-suositus 2020 (vierailtu 08/2022) www.kaypahoito.fi; 3. Diabeteksen munuaistauti: Käypä hoito-suositus 2020 (vierailtu 08/2022) www.kaypahoito.fi; 4. Mäkelä S. ja Saha H. Duodecim 2020;136:260–6.

Miksi verenpainetta kannattaa seurata?

- Korkea verenpaine vaurioittaa munuaisten pieniä verisuonia!
- Tavoitetaso 120 - 130 / 80



Verensokerin seuranta yksilöllisesti

- Riippuu lääkityksestä
- Verensokeritasapainon heikentyessä ateriapareilla voi opetella arvioimaan, miten erilaiset syömiset, liikunta ja lääkevalmisteet vaikuttavat verensokeriin





Liiallinen suola on haitallista terveydelle!

- Kuormittaa munuaisia, sydäntä ja verisuonia.
- Runsas suolankäyttö kerää elimistöön nestettä ja nostaa verenpainetta.
- Suurin osa suolasta saadaan leivästä, leikkeleistä ja juustoista.
- Einekset ja valmisruoat voivat sisältää paljon suolaa.
- Aikuisen suositeltu päiväannos suolaa on alle 5 grammaa eli vajaa teelusikallinen.



Riittävästi nesteitä

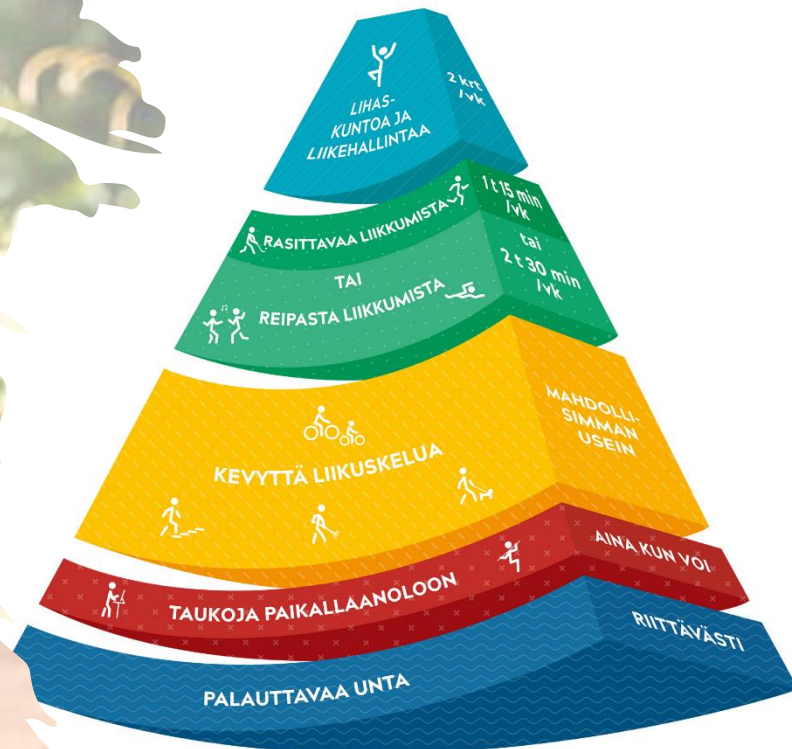
- Juotavan nesteen tarve on 1,5 – 2 litraa vuorokaudessa.
 - Raskas liikunta, hikoilu lisää tarvetta
- Paras janojuoma on vesi.
- Iän myötä usein janon tunne katoaa, siksi tärkeää on muistuttaa itseään riittävästä nesteen saannista

Jokainen askel on lääke!!

- Jo pienikin liikunnan lisäys tehostaa sokeriaineenvaihduntaa, insuliini- herkkyyttä
- Hillitsee maksan liiallista sokerintuotantoa
- Tyypin 2 diabeetikolle suositellaan kestävyystyyppisen liikunnan rinnalle säännöllistä lihaskunto- ja lihasvoimaharjoittelua.

Lähde:Diabetesliitto, UKK-instituutti

LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ
– askel kerrallaan



ittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Paino haltuun

- **tavoite voi olla nykypainon ylläpitämistä, painonnousun taltuttamista tai painon pudottamista.**

Pienin askelin:

- Ruokailutottumusten muuttaminen
- Liikkumisen lisääminen
- Parempaan uneen panostaminen
- Stressin vähentäminen
- Pienikin painon pudotus auttaa.
 - Sisäelimiä ympäröivä rasva vähenee ensimmäisenä.





Tupakointi ja runsas alkoholin käyttö aiheuttavat verisuonten muutoksia, nostavat verenpainetta ja vaurioittavat munuaiskudosta heikentäen munuaisten toimintaa.

- Tupakointi aiheuttaa verisuonten seinämissä jatkuvan tulehdustilan, joka nopeuttaa verisuonten ahtautumista, kalkkeutumista ja jäykistymistä.
- Runsas alkoholin käyttö nostaa painoa, veren huonoja rasva-arvoja ja aiheuttaa suola- ja mineraalitasapainon häiriöitä.

Ennaltaehkäise infektiot huolella, miksi?

- Verensokerimuutokset voivat altistaa yleisesti tulehduksille, ientulehduksille ja hampaiden reikiintymisille.
- Hoitamattomat tulehdukset rasittavat myös munuaista, voivat nostaa kreatiniinia.

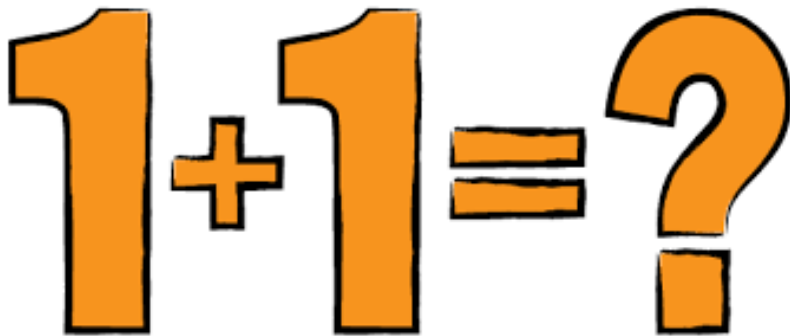


Munuaiskudos on altis lääkkeiden vaikutuksille

- Noudata aina lääkkeen annosteluohjetta.
- Muista aina mainita uusia lääkkeitä määrättäessä, jos sinulla on munuaisten vajaatoimintaa.
- Vältä luontaistuotteita ja tulehduskipulääkkeitä.



Yhteenvetona



- Jos tunnistit kuuluvasi riskiryhmään, kannattaa ajoissa hakeutua laboratoriotutkimuksiin ja terveyskeskus- tai työterveyslääkärin vastaanotolle.
 - Verenrasva-arvot, munuaiskokeet, virtsan valkuaisnäyte, paastoverensokeri
- Seuraa verenpainetta silloin tällöin
 - Jos arvot koholla useamman mittauksen jälkeen, hakeudu lääkärin vastaanotolle
- Tarkista ja säädä elintapojasi tarvittaessa.