Empfohlene Maßnahmen

Empfohlene Maßnahmen

Durch eine gesunde Lebensweise, Sport und Ernährung können Sie selbst dazu beitragen, dass der Verlauf Ihrer Erkrankung langsamer erfolgt. Achten Sie auf Ihr Gewicht und verzichten Sie aufs Rauchen. Achten Sie ebenso auf ausreichend Ruhepausen und Entspannung.

Die wichtigsten Maßnahmen sind:

Einstellung Ihres Blutdrucks

Der Zielblutdruck beträgt 120 mmHg / 80 mmHg. Selbstkontrollen zu Hause sind einfach. Oftmals ist zur optimalen Einstellung des Blutdrucks die Einnahme von Medikamenten erforderlich.

■ Betreiben Sie Sport und bewegen Sie sich

Sport und Bewegung verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Kreislaufstabilität. Dies führt nicht nur zu größerer Lebensfreude, sondern es werden oftmals auch Blutdruck und Bluttfettwerte gesenkt.

■ Bewusste Ernährung

Achten Sie abhängig von Ihrem Krankheitsstadium insbesondere auf die Menge von Kochsalz, Kalium, Eiweißzufuhr und Ihre Trinkmengen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater nach detaillierten Empfehlungen.

■ Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig

Es hat sich hierfür der Begriff "Compliance" gebildet. Denken Sie auch unterwegs an einen ausreichenden Vorrat. Nehmen Sie zusätzliche Medikamente nur nach Absprache mit Ihrem Nephrologen. Dies gilt insbesondere auch für rezeptfreie Medikamente.

■ Infektionen

Konsultieren Sie bei Infektionen Ihren Nierenfacharzt, um die Infektion behandeln zu lassen.

■ Vermeiden Sie Unterkühlungen

denn wahrscheinlich sind Sie empfindlicher als andere Menschen.



Diese Handreichung bekommen Sie vom **Bundesverband Niere e.V.** (BN e.V.), der Selbsthilfeorganisation der Nierenpatienten in Deutschland. Der Verband wurde 1975 gegründet. Er vertritt unter seinem Dach Deutschlands

Dialysepatienten, Transplantierte, Angehörige sowie pflegerisches und ärztliches Fachpersonal in 176 regionalen Selbsthilfegruppen. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Krankheitsbewältigung!

Uwe Korst

Bundesverband Niere e.V.

Leiter Bereich Prävention

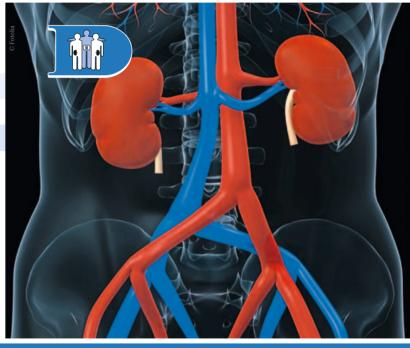


Mit freundlicher Unterstützung von

BUNDESVERBAND NIERE E.V.

Weberstraße 2 · 55130 Mainz · Telefon 06131 85152

Nierenerkrankungen erkennen – Verlauf verzögern



BUNDESVERBAND NIERE E.V.

www.bundesverband-niere.de



Etwa 10 Millionen Menschen in Deutschland sind im Anfangsstadium einer chronischen Nierenerkrankung. Bei rechtzeitiger Diagnose ist der Verlauf der Nierenerkrankung durchaus beeinflussbar. So kann der Ausfall der Nieren durch

gute Blutdruckwerte deutlich herausgezögert werden. Die Realität sieht allerdings anders aus: Viele Betroffene werden dem Nierenfacharzt erst vorgestellt, wenn die Nieren schon stark geschädigt sind. Zu diesem Zeitpunkt können nierenbedingte Folgeerkrankungen schon weit vorangeschritten sein. Nierenerkrankungen verursachen meist keine Schmerzen und werden daher oft erst spät erkannt. Wir möchten Ihnen mit diesem Faltblatt einen Überblick über die frühzeitige Erkennung von Nierenerkrankungen sowie die Möglichkeiten zum Schutz Ihrer Nieren geben.

Die Nieren sind paarig angelegte Organe, die sich beiderseits der Wirbelsäule etwa in Höhe der unteren Rippen befindet.

Die Nieren

Jede gesunde Niere ist, je nach Körpergröße des Menschen, etwa 9 bis 12 cm lang, etwa 4 bis 6 cm breit und etwa 3 bis knapp 5 cm dick. Zusammen wiegen die beiden Nieren nur ca. 300 g. Die Harnleiter (Ureter) verbinden die Nieren beidseits mit der Blase. Der Urin wird in den Nieren gebildet, fließt über die Harnleiter in die Blase und schließlich von der Blase über die Harnröhre nach außen.

Die Nieren sind regelrechte Hochleistungsorgane u. a. zur Entgiftung des Körpers, Regelung des Flüssigkeitshaushaltes, Regelung des Blutdrucks, Aufrechterhaltung des Mineralstoffgleichgewichts, hormonelle und enzymatische Funktionen, Regelung des Säuren-Basen-Haushalts.

Der Facharzt für Nieren ist der "Nephrologe".

Die Ursachen für chronische Nierenerkrankungen sind vielfältig:

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Immunerkrankungen,
- Angeborene Erkrankungen (z. B. Zystennieren)
- Urinabflussstörungen
- Medikamente / Drogen, u. a.

Wichtigstes Ziel für chronisch Nierenkranke ist es, die Entwicklung der Krankheit möglichst lange zu verzögern.

Zur Beratung bezüglich des Umgangs mit Benachteiligungen im Alltag bei chronischen Nierenerkrankungen empfehlen wir den Kontakt mit unseren örtlichen Mitgliedsorganisationen.

Lesen Sie auch unser Positionspapier unter www.bnev.de (Prävention)

Das Ausmaß einer Nierenerkrankung sowie die weitere Prognose hängen maßgeblich von der **glomerulären Filtrationsrate (GFR)** ab. Diese kann aus dem Kreatininwert ermittelt werden. Weiterhin ist für die Bestimmung der Nierenfunktion ein Mikroalbumintest wichtig. Zur Selbstbestimmung mit Hilfe Ihrer Laborwerte empfehlen wir Ihnen: www.nierenrechner.de

Stadium	Beschreibung	GFR (ml/min) / 1,73m ²	Maßnahme
1	Nierenerkrankung mit normaler GFR	> 90	Diagnose, spezielle Therapie Progressions- hemmung
2	Nierenerkrankung mit milder Funkti- onseinschränkung	60 – 89	Progressions- hemmung
3	Mittelgradige Niereninsuffizienz	30 – 59	Diagnose und Behandlung von Sekundärkomplika- tionen
4	Hochgradige Niereninsuffizienz	15 – 29	Vorbereitung auf die Nierenersatz- therapie
5	Terminales Nierenversagen	< 15	Beginn der Nieren- ersatztherapie