



CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG –
DER DRUCK STEIGT, SIE ZU ERKENNEN

WAS IST EINE **CHRONISCHE** **NIERENERKRANKUNG** UND WAS KÖNNEN SIE DAGEGEN TUN?



BEI EINER CHRONISCHEN NIEREN- ERKRANKUNG IST EINE FRÜHE DIAGNOSE ENTSCHEIDEND.

Je früher eine chronische Nierenerkrankung erkannt wird, desto besser. Ihr Arzt erklärt Ihnen die nötigen Massnahmen, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Nierenfunktion zu erhalten.

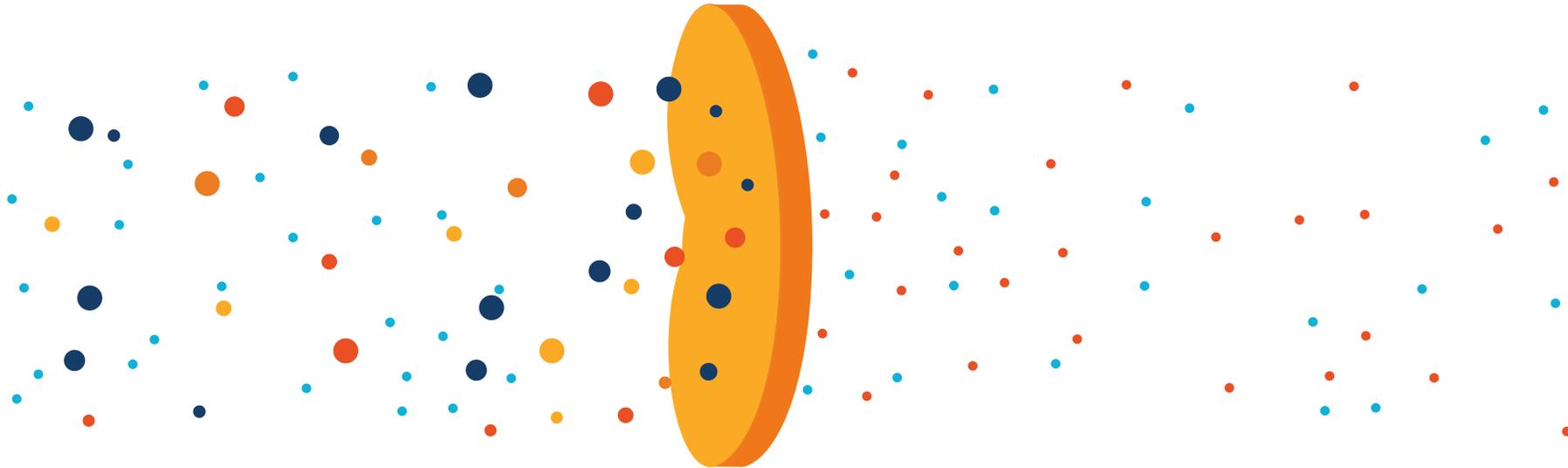
Dieser Leitfaden enthält Erklärungen zur Erkrankung, hilfreiche Empfehlungen und Links zu weiteren Informationsquellen.



WELCHE AUFGABE HABEN DIE **NIEREN**?

Die Nieren sind das Filtersystem des Körpers – eine harte Arbeit. Sie reinigen das Blut und entfernen dabei Abfallstoffe sowie Verunreinigungen. Dabei halten sie Nährstoffe und Substanzen zurück, die für den Körper wichtig sind. Die Nieren sind sehr empfindlich: Sie erholen sich nach Schäden oder Verletzungen nicht so gut wie andere Organe. Deshalb sollten Sie sorgsam mit Ihren Nieren umgehen.

Die Gesundheit Ihrer Nieren wirkt sich auf alle anderen Organsysteme des Körpers aus. Insbesondere mit dem Herzen haben die Nieren eine enge Verbindung. Eine Schädigung eines dieser beiden Organe kann auch zur Schädigung des anderen führen. Daraus können sich schwerwiegende Gesundheitsprobleme ergeben.



WIE GUT ARBEITEN IHRE NIEREN? DIE BEDEUTUNG IHRER NIERENWERTE

Die chronische Nierenerkrankung wird in fünf Stadien eingeteilt mithilfe der Messgrösse GFR*. Dieser Wert gibt Auskunft über die Qualität der Filterfunktion Ihrer Nieren.

Glücklicherweise kann der Arzt die GFR mit einer einfachen Blutuntersuchung überwachen.

Durch regelmässige Kontrollen Ihrer GFR kann der Arzt erkennen, ob Ihre Nierenfunktion nachlässt. In diesem Fall spricht der Arzt mit Ihnen über die weiteren notwendigen Schritte.

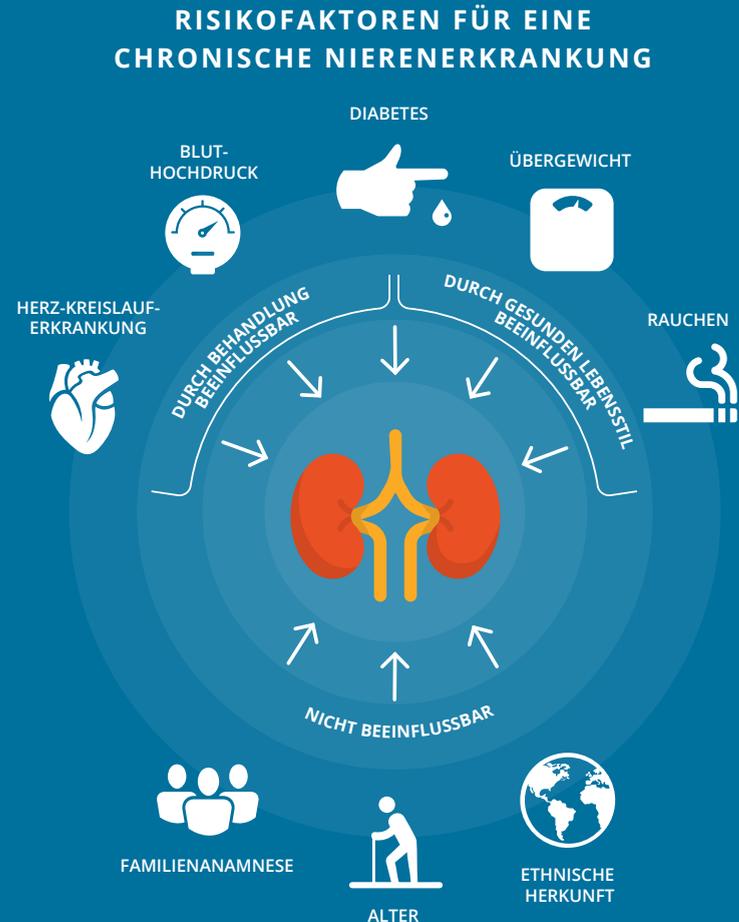
STADIEN DER CHRONISCHEN NIERENERKRANKUNG		GLOMERULÄRE FILTRATIONSRATE (GFR)	% DER NIERENFUNKTION
STADIUM 1	Minimale Schädigung der Nieren bei normaler Nierenfunktion	90 oder darüber	
STADIUM 2	Nierenschädigung mit leichter Beeinträchtigung der Nierenfunktion	60 bis 89	
STADIUM 3a	Leichte bis moderate Beeinträchtigung der Nierenfunktion	45 bis 59	
STADIUM 3b	Moderate bis schwere Beeinträchtigung der Nierenfunktion	30 bis 44	
STADIUM 4	Schwere Beeinträchtigung der Nierenfunktion	15 bis 29	
STADIUM 5	Nierenversagen	<15	

WIE ENTSTEHT EINE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG?

Die chronische Nierenerkrankung ist eine so genannte «stille Erkrankung». Die meisten Betroffenen haben in den Frühstadien keinerlei Beschwerden. Gewisse Risikofaktoren sind jedoch häufig bei Betroffenen anzutreffen.

Die drei wichtigsten Risikofaktoren für eine chronische Nierenerkrankung sind Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daneben gibt es weitere schädliche Einflüsse, die wir nicht beeinflussen können – andere sind durch einen ungesunden Lebensstil bedingt.

Die nebenstehende Abbildung zeigt häufige Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Körpergewicht, familiäre Vorgeschichte und Lebensalter.



WIE KÖNNEN SIE EINE VERSCHLECHTERUNG DER CHRONISCHEN NIERENERKRANKUNG BREMSEN?

Frühes Eingreifen schützt die Nierenfunktion und kann eine Dialyse hinauszögern oder sogar ganz vermeiden. Können die Nieren die Filterung des Blutes nicht mehr durchführen, kann mit einer Dialyse diese lebenswichtige Reinigung vorgenommen werden. Die Dialyse ist üblicherweise erst im Stadium 5 der chronischen Nierenerkrankung erforderlich, wenn die Nieren mehr als 85 % ihrer Funktion verloren haben.

Vermeiden Sie mit diesen Massnahmen eine Verschlechterung Ihrer chronischen Nierenerkrankung. Pluspunkt: Alle Organsysteme Ihres Körpers profitieren davon, insbesondere Ihr Herz-Kreislauf-System!



Leiden Sie an Diabetes, sorgen Sie für einen gut eingestellten Blutzuckerspiegel. Diabetes ist eine der Hauptursachen für eine chronische Nierenerkrankung.



Kontrollieren Sie Ihren Blutdruck und halten Sie ihn im Normbereich.



Achten Sie auf Ihren Cholesterinspiegel, um Ihre Blutgefässe vor weiteren Schäden zu schützen.



Essen Sie nierenfreundlich; sprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin.



Informieren Sie Ihren Arzt über alle Arzneimittel, die Sie einnehmen. Das gilt auch für Arzneimittel, die rezeptfrei erhältlich sind, wie z. B. Vitaminpräparate. Einige davon können die Nieren schädigen.



Seien Sie körperlich aktiv und achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.



Rauchen Sie nicht; Zigaretten verstärken eine Nierenschädigung.



Suchen Sie regelmässig Ihren Arzt auf; dieser kann Ihnen Arzneimittel verordnen, die ihre Nieren schützen.



SIE SIND NICHT ALLEIN.

Schätzungsweise 9 von 10 Menschen mit chronischer Nierenerkrankung wissen nichts von ihrer Erkrankung. Wenn die Diagnose bei Ihnen bekannt ist, können Sie sich glücklich schätzen. Frühe Massnahmen können helfen, das Fortschreiten der Nierenerkrankung zu verlangsamen und ein Nierenversagen zu vermeiden.

Halten Sie sich über neue Behandlungsmöglichkeiten und wissenschaftliche Erkenntnisse zu der Erkrankung auf dem Laufenden. Hier sind einige hilfreiche Adressen:

- www.nierenpatienten.ch
- www.nierenstiftung.ch
- www.nephroaktuell.ch
- www.swissnephrology.ch/patients

Wir empfehlen frühe, regelmässige Untersuchungen der Nieren, damit eine Erkrankung rechtzeitig erkannt wird. Diese drei Massnahmen helfen:

CKD – CHRONIC KIDNEY DISEASE CHRONISCHE NIERENERKRANKUNG

C
K
D

CHECK-UP

Kontrollieren Sie häufig Ihre Nierenfunktion

KENNWERT

Wissen Sie über Ihre Nierenwerte Bescheid

DISKUSSION

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

«Diese Diagnose ist
kein Grund zur Panik.»

Patient mit chronischer
Nierenerkrankung

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



European Renal Association –
European Dialysis and Transplant Association



Primary Care Diabetes Europe



Verband Nierenpatienten Schweiz
www.nierenpatienten.ch