

Diyabet ve böbrek hastalıkları



Diyabetik böbrek hastalığı (Diyabetik nefropati) böbrek yetmezliğinin en önemli sebebidir. Ancak, şekerinizi ve kan basıncınızı kontrol altında tutarak böbrek hastalığını engellemeyi, ertelemeyi veya tedavi etmeyi mümkündür.

Böbrekler ne işe yarar?

Böbrekleriniz milyonlarca küçük kan damarı aracılığıyla vücudunuzdaki kanı sürekli olarak filtreler ve temizler.

Böbreklerinizdeki filtrelerin iki önemli fonksiyonu vardır:

- Kanınızdaki istenmeyen maddeleri atmak (fazla su ve atık maddeler gibi): İstenmeyen maddelerin kanınızda birikmemesi ve sizi hasta etmemesi için, böbrekleriniz bu maddeleri dolaşımdan ayırarak idrar kesenize gönderir ve daha sonra bunlar idrar yoluyla vücuttan tamamen atılır.
- Filtreler aynı zamanda vücudunuzdaki gerekli maddeleri de kanınızda tutmaya yarar (örneğin protein ve mineraller), temizlenen kan dolaşıma geri döner.

Diyabet böbreklerime nasıl zarar verir?

Yüksek kan şekeri yıllar içerisinde böbrek fonksiyonlarınızı değiştirebilir. Yüksek kan şekeri daha fazla miktarda kanın filtrelerden geçmesine ve böbreklerinizin zorlanmasına neden olabilir. Çoğu diyabetli bulunan tansiyon yüksekliği, böbreklerin kü-

çük kan damarlarına da etki eder ve böbreklerinizin zorlayabilir. Yüksek tansiyon ve yüksek kan şekeri böbreğin filtre etme kapasitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Böbrek sorunun olduğunu nasıl anlarım?

Böbreklerinizin çalışma kapasitesi büyük ölçüde azalana kadar hiçbir belirti görülmez. Ancak erken dönemde hissedilen bir belirti olmasa da, protein gibi maddeler filtrelerden sızarak idrar yoluyla atılmaya başlar ve bu durum özel testler yardımıyla tespit edilebilir.

Bu nedenle böbrek sorunlarını takip etmenin en iyi yolu yılda bir kere idrar testi yaptırmaktır. Bu teste mikroalbümin testi adı verilir ve idrarınızda protein kaçığı olup olmadığını kontrol eder.

Bu testi tip 2 diyabet tanısından hemen sonra ve daha sonra da yılda bir kez yaptırmanız tavsiye edilir. Birçok kişide tip 2 diyabet teşhisi konulduğu sırada veya hemen sonrasında idrarında protein tespit edilir çünkü bunlarda tanı konulmadan çok öncesinde de gizli kalmış bir diyabet bulunmaktadır.

Eğer tip 1 diyabet mevcutsa, tanı esnasında böbrek sorunlarının bulunması ihtimali azdır. Bu testi teşhisten 5 yıl sonra ve o noktadan itibaren de her yıl yaptırmanız tavsiye edilir.