



Sladkorna bolezen in
ledvična okvara

Marjan Močivnik

Včasih so bile epidemije. Nalezljive bolezni so povzročile veliko smrti. Običajno so bile hitro prepoznavne in vsi so vedeli zanje. Sladkorna bolezen je sodobna nenalezljiva bolezen, dolgo neprepoznana. Dosega svetovne razsežnosti in povzroča veliko smrti. Po svetu naj bi bilo bolnikov s sladkorno boleznijo približno 150 milijonov, to število pa naj bi se naslednjih 20 let podvojilo. Ocenjujejo, da bolezen traja že od 7 do 10 let, preden jo odkrijemo. Toliko časa namreč traja, da začutimo prve resne težave, ki nas pripeljejo do zdravniškega pregleda. Ali pa zgolj naključno in priložnostno izmerimo raven glukoze v krvi, kar ni prav pogosto. Prvih težav mogoče niti ne zaznamo kot težave.

Hujšanje. Zakaj pa ne? Žeja. Saj nam sodobni tržni prijemi za trženje vode (umetne, s pesniškimi imeni) zelo svetujejo pitje. Pogosto odvajanje seča. Seveda, čistimo telo (celo od znotraj). Vsa napačna sklepanja. Ko gre zares, je po navadi že zelo pozno.

Kaj je sladkorna bolezen

Ni le bolezen previsoke ravni krvnega sladkorja (glukoze) v krvi, ampak bolezen arterijskega krvnega ožilja. Mediokalcinoza, ki pomeni zaapnelost in otrdelost arterijske žilne stene, se pojavlja tako pri bolnikih s sladkorno boleznijo kot tudi pri bolnikih z oslabeлим delovanjem ledvic, ki nimajo sladkorne bolezni. Sočasnost obeh bolezni bolezenske procese sešteva, celo potencira. Zato se življenjska doba bolnika s sladkorno boleznijo povprečno skrajša vsaj za 10 let. Osnovni vzrok je opešanje dela trebušne slinavke, tistega, ki ustvarja hormon insulin. Naloga insulina je prenos sladkorja, energije, v vse naše celice. Če je insulina premalo, se sladkor kopiči v krvi in sprožajo se zapletene verige vzrokov in posledic, rezultat pa je obolelost ožilja. Z zdravljenjem sladkorne bolezni seveda skušamo raven glukoze v krvi uravnati v normalne meje, vendar novejša raziskave kažejo, da je to premalo. Izguba vida, možganska kap, srčni infarkt, odmrtje nog, odpoved ledvic so na videz nenadne usodne bolezni, vendar pa so pravzaprav le vrh vseh nenormalnosti, ki so se kopičile leta in desetletja.

V Sloveniji je približno od 100.000 do 150.000 zbolelih, z neprepoznanimi lahko celokupno število doseže 200.000 ali več. Točnega števila žal ne poznamo. V Sloveniji 39 društev združuje približno 17.000 bolnikov, še vedno pa ne vemo, koliko ljudi ima tudi diabetično ledvično bolezen. Lahko se zanašamo le na ocene, ki so nam v pomoč pri načrtovanju, za uspešno preprečevanje in zdravljenje bolezni pa so premalo. Zato tudi ne znamo zadovoljivo odgovoriti na vprašanje, kolikšno je tveganje za srčno-žilne bolezni pri sočasni diabetični ledvični bolezni, če že samo sladkorno bolezen ocenjujemo kot kategorijo visoke srčno-žilne ogroženosti.

Kaj so vzroki za sladkorno bolezen

Vzroki za sladkorno bolezen so zelo različni, tudi neprepoznavni. Vnetja trebušne slinavke, virusna vnetja, zloraba alkoholnih pijač so najbolj očitni vzroki, vendar zaradi teh zbolijo manj ljudi.

Največ je tako imenovane sladkorne bolezni tipa 2, ki se pojavi v drugi polovici življenja, zato so ji včasih rekli starostna sladkorna bolezen. Le malo zbolelih ima sladkorno bolezen tipa 1, ki se običajno začne v otroštvu. Pri sladkorni bolezni tipa 2 naj bi bilo insulina še kar dovolj, vendar ostaja neučinkovit. Pri sladkorni bolezni tipa 1 pa trebušna slinavka insulina skoraj ne izloča več.

Diabetična ledvična bolezen

Sladkorna bolezen tipa 2 postaja eden od glavnih vzrokov za oslABLJENO delovanje ledvic. Vsak peti bolnik s sladkorno boleznijo tipa 2 ima zaradi sladkorne bolezni prizadete ledvice. Takšno okvaro imenujemo diabetična ledvična bolezen. V 20 letih diabetične ledvične bolezni pride pri 20 % zbolelih do končne odpovedi ledvic. Kljub nekaterim bolj optimističnim napovedim se nam obeta zaskrbljujoča prihodnost. V ZDA so imeli leta 2000 41.000 bolnikov z diabetično ledvično boleznijo in končno odpovedjo ledvic, predvidevanja pa kažejo, da jih bo leta 2030 že 300.000. Težko je govoriti le o sladkorni bolezni kot pomembnem vzroku za oslABLJENO delovanje ledvic, saj gre največkrat za več sočasnih vzrokov za ledvično bolezen. Previsok krvni tlak, debelost, ki tudi dobiva epidemične razsežnosti, in motena presnova maščob so pogosti spremljevalci sladkorne bolezni. Čeprav vemo, da maščobno tkivo zavira delovanje insulina, še vedno ostaja vprašanje, ali ne gre morda za skupni vzrok tako za debelost kot sladkorno bolezen. Kako obvladati tako širok problem vzrokov in posledic, ostaja trajen izziv. Poleg naštetega niso nepomembne tudi spremembe v naših genih.

Kako ugotovimo sladkorno bolezen in diabetično ledvično bolezen

Sladkorno bolezen ima človek z:

- ravnjo glukoze v krvi na tešče 7 mmol/l ali več ali
- ravnjo glukoze v krvi 11,1 mmol/l ali več kadar koli podnevi.

Diabetična ledvična okvara je verjetnejša, če sladkorna bolezen traja več kot 10 let ali če ima bolnik zaradi sladkorne bolezni posledično okvaro oči (diabetično retinopatijo) oziroma okvaro živčevja (diabetično nevropatijo). Diabetično ledvično bolezen verjetno ima tisti, ki ima:

- v vzorcu seča več kot 3 g albumina na mol kreatinina ali
- čezmerno izločanje beljakovin s sečem in
- v krvi zvečano koncentracijo serumskega kreatinina.

Za potrditev diabetične ledvične bolezni je treba pregled seča še dvakrat ponoviti v naslednjih 2 ali 3 mesecih; če sta pozitivna dva vzorca od treh, je verjetnost diabetične okvare ledvic velika. Pri bolnikih, ki imajo sočasno zvišan krvni tlak, tak izvid ne pomeni nujno prisotnosti diabetične ledvične bolezni.

Kaj storiti, da bomo sladkorno bolezen in diabetično ledvično bolezen obvladovali

- Poskrbimo za telesno dejavnost – vsaj pol ure hoje vsak dan.
- Indeks telesne mase (ITM) naj bo vsaj pod 30, če že ne med 18 in 25 (normalen indeks).
- Jejmo zdravo.
- Ne kadimo.

- Skrbimo za normalen krvni tlak: pod 130/80 mm Hg. Uporabljajmo samo 3–5 g kuhinjske soli v dnevni prehrani (pri presoljeni hrani zdravila niso učinkovita) in redno jemljimo predpisana zdravila.
- Sladkorno bolezen zdravimo tako, da bo vrednost HbA1c pod 6,5 do 7,0 odstotka.
- Zdravimo moteno presnovo maščob, tako da bo vrednost holesterola LDL pod 2,6 mmol/l ali pri sočasni srčno-žilni bolezni pod 1,8 mmol/l.

Poleg zdravil, ki jih že imamo na voljo za učinkovito zdravljenje sladkorne bolezni, so se pri zdravljenju diabetične ledvične bolezni zadnja leta izkazala zdravila, ki smo jih najprej uporabljali za znižanje previsokega krvnega tlaka – **zaviralci ACE, sartani in zaviralci aktivnosti renina**. Danes vemo, da z njimi lahko uspešno zaviramo ali celo preprečimo razvoj diabetične ledvične bolezni. Nevarnost zdravljenja s temi zdravili je zvečana koncentracija kalija v krvi, zato so potrebne občasne kontrole krvi. Začasna opustitev teh zdravil je potrebna pri bruhanju, driski, visoki vročini in močnem znojenju. V takih primerih sta nujna tudi pregled in kontrola krvi pri izbranem zdravniku.

Še nasvet, posebno mlajšim generacijam. Verjetnost, da boste po 70. rojstnem dnevu dočkali še 90. rojstni dan, je 54 %, če nimate sladkorne bolezni, če je telesna teža normalna, če imate normalen krvni tlak, če ste telesno dejavni, če ne kadite. Če treh od teh pogojev ne izpolnjujete, možnosti za zdravo in visoko starost strmo padejo na 4 %.

