



National Kidney
Foundation™

Анемія і хронічна хвороба нирок

Стадії 1–4



Програма Національного фонду нирки США з аналізу результатів лікування пацієнтів із хворобами нирок

Чи відомо вам про програму аналізу результатів лікування пацієнтів із хворобами нирок Національного фонду нирки США, завданням якої є розробка клінічних рекомендацій, на які може орієнтуватись ваш лікуючий лікар та інші медичні працівники у виборі тактики лікування? Інформація в цьому буклеті ґрунтується на рекомендаціях Національного фонду нирки США KDOQI™ з лікування анемії.

Стадії хронічної хвороби нирок

Хронічна хвороба нирок має п'ять стадій. Ці стадії подані в таблиці нижче. Лікар визначає стадію хвороби нирок на підставі ступеню їх ураження і швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ). За ШКФ оцінюють, наскільки добре функціонують нирки. Залежно від діагностованої стадії хвороби нирок, вам призначать відповідне лікування. Якщо у вас виникли запитання щодо стадії хвороби нирок або призначеного вам лікування, зверніться до свого лікаря.

Стадії хвороби нирок

Стадія	Опис	Швидкість клубочкової фільтрації (ШКФ)*
1	Ураження нирок (напр., наявність білка в сечі) при нормальній ШКФ	90 або вище
2	Ураження нирок із незначним зниженням ШКФ	від 60 до 89
3	Помірне зниження ШКФ	від 30 до 59
4	Виражене зниження ШКФ	від 15 до 29
5	Ниркова недостатність	менш, ніж 15

*За ШКФ лікар оцінює функціональний стан нирок. В міру прогресування хронічної хвороби нирок ШКФ знижується.



Що таке анемія?

Анемія виникає тоді, коли в організмі зменшується кількість червоних кров'яних тілець. Червоні кров'яні тілця переносять кисень із легень у всі інші частини тіла, забезпечуючи організм енергією для життєдіяльності.

Анемія може бути причиною виникнення низки симптомів.

- Блідість.
- Відчуття втоми.
- Слабкість і нестача сил для повсякденної роботи.
- Зниження апетиту.
- Неспокійний сон.
- Зниження розумової активності.
- Запаморочення або біль голови.
- Прискорене серцебиття.
- Задишка.
- Депресія або пригнічений настрій.

Які бувають причини виникнення анемії?

Анемія може бути зумовлена наступними чинниками.

- Захворювання нирок, печінки, ВІЛ/СНІД, системний червоний вовчак або рак.
- Захворювання, що супроводжуються пошкодженням або руйнуванням червоних кров'яних тілець, наприклад, серпоподібноклітинна анемія.
- Втрата крові внаслідок травм, операцій, виразки шлунку, пухлин нирок або сечового міхура, раку або поліпів у кишечнику та ін.
- Інфекції та запальні процеси.
- Низький вміст в організмі заліза, вітаміну В12 або фолієвої кислоти.

Залізо - це мінерал, який надходить до організму з такими продуктами харчування, як печінка та зелені листяні овочі. Вітамін В12 і фолієва кислота – це важливі вітаміни, які надходять в організм із такими



продуктами, як яйця, риба і печінка. Ці важливі мінерали та вітаміни необхідні організмові для утворення червоних кров'яних тілець.

- **Погане харчування.**

Якщо ви не вживатимете повноцінну їжу, яка містить достатню кількість вітаміну В12, фолієвої кислоти та заліза, у вас може розвинутихся анемія. Ці важливі мінерали та вітаміни необхідні організмові для утворення червоних кров'яних тілець.

Перед тим, як розпочати лікування анемії, лікуючий лікар скерує вас на обстеження, щоб визначити причину її виникнення.

Чому в пацієнтів із хворобою нирок виникає анемія?

Нирки виробляють важливий гормон під назвою еритропоетин (ЕРО). Гормони – це речовини, які виробляються в організмі і підтримують його життєдіяльність і здоров'я. ЕРО стимулює утворення червоних кров'яних тілець. Якщо у вас хронічна хвороба нирок, ЕРО виробляється у недостатній кількості. Це призводить до зниження кількості червоних кров'яних тілець і анемії.

Чи у всіх пацієнтів із хворобами нирок виникає анемія?

Анемія розвивається майже у всіх пацієнтів із хворобами нирок. Вона може виникати уже на початкових стадіях хвороби нирок і поступово прогресувати в міру погіршення функції нирок і зниження їх спроможності виробляти ЕРО. Особливо часто анемія зустрічається у таких пацієнтів:

- Хворі на цукровий діабет.
- Афроамериканці.



- Пацієнти з помірним або вираженим зниженням функції нирок (3 або 4 стадія).
- Пацієнти з нирковою недостатністю (5 стадія).
- Особи жіночої статі.

ФАКТ

Якщо ви афроамериканець або хворієте цукровим діабетом і хронічною хворобою нирок, імовірність розвитку анемії є більшою, і виникатиме вона на більш ранніх стадіях хвороби нирок.

Звідки я знатиму, що у мене анемія?

Клінічні прояви анемії спостерігаються не у всіх пацієнтів. Якщо у вас хронічна хвороба нирок, слід щонайменше один раз на рік здавати кров на лабораторне дослідження на предмет анемії.

Гемоглобін є складником червоних кров'яних тілець, який відповідає за транспорт кисню у всі частини організму. Вимірявши вміст гемоглобіну, лікар може визначити, чи є у вас анемія. Якщо вміст гемоглобіну нижчий за норму (12,0 у жінок і 13,5 у чоловіків), це може свідчити про анемію. У такому випадку лікар проведе додаткові дослідження, щоб з'ясувати точну причину анемії і вибрати відповідне лікування.

ПОРАДА

Якщо ви підозрюєте, що у вас анемія, порадьтеся зі своїм лікарем. Складіть перелік запитань до лікаря. Опишіть наявні у вас симптоми, перенесені алергічні реакції, вкажіть лікарські засоби, які ви приймаєте, перелічіть перенесені раніше медичні процедури та інші проблеми зі здоров'ям. Покажіть перелік симптомів своєму лікарю. Розкажіть йому про своє самопочуття і задайте запитання, які вас цікавлять.

Які існують методи лікування анемії?

Тактика лікування залежать від конкретної причини виникнення анемії. Якщо анемія зумовлена хворобою нирок, схема лікування міститиме наступні складові.

- Препарати групи стимуляторів еритропоезу (СЕ)

СЕ стимулюють утворення в організмі червоних кров'яних тілець. Зазвичай СЕ вводять у вигляді ін'єкцій під шкіру (підшкірна ін'єкція) у кабінеті лікаря.

- Препарати заліза

Залізо також потрібне організму для побудови червоних кров'яних тілець, особливо, якщо вам призначено СЕ. За відсутності достатньої кількості заліза застосування СЕ неефективне. Залізо можна вживати всередину у вигляді таблеток, або вводити безпосередньо в вену в кабінеті лікаря або у лікарні.

ФАКТ

Недостатня кількість ЕРО (гормону, який виробляється нирками) – найчастіша причина виникнення анемії у пацієнтів із хворобою нирок. ЕРО стимулює утворення червоних кров'яних тілець. Якщо нирки уже неспроможні виробляти достатню кількість ЕРО, пацієнтові показане вживання СЕ.

Яка мета лікування анемії?

Мета лікування анемії – підвищити вміст гемоглобіну щонайменше до 11. Вважається, що це мінімальний рівень гемоглобіну, за якого людина може добре почуватись. Коли рівень гемоглобіну досягне цієї межі або перевищить її, ви помітите, що стали жвавішими і менше втомлюєтесь.



Яку дозу СЕ мені призначать?

Лікар призначить вам таку кількість СЕ, якої буде достатньо, щоб поступово підвищити рівень гемоглобіну до рекомендованого рівня. Необхідна вам кількість СЕ і частота, з якою ви його отримуватимете, залежить від наступних чинників.

- Рівень гемоглобіну на початку лікування.
- Ефект від застосування СЕ.
- Вид СЕ, який ви отримуєте.

Для лікування анемії застосовуються СЕ двох видів: короткої і тривалої дії. Разом із лікарем ви вирішите, який із СЕ вам підходить найкраще.

ПОРАДА

Важливо, щоб перед випискою з лікарні ви попередити про це лікаря. Лікар може вважати за потрібне змінити схему лікування анемії, щоб підтримувати у вас потрібний рівень гемоглобіну.

Звідки лікар знатиме, що застосування СЕ приносить мені користь?

Щонайменше один раз на місяць лікар перевірятиме ваш рівень гемоглобіну. За цими даними він робитиме висновки про стан вашого здоров'я. Враховуючи ефект від призначення СЕ, його дозу може бути змінено.

Чи потрібно мені буде приймати препарати заліза?

Для побудови червоних кров'яних тілець організм потребує заліза. Після початку прийому СЕ утворення червоних кров'яних тілець зросте, тому наявні запаси заліза використовуватимуться швидше. Якщо не вживати препарати заліза, лікування СЕ буде неефективним.

Яку дозу заліза мені призначать?

Кількість препаратів заліза і частоту їх прийому визначатиме лікар, виходячи з рівня гемоглобіну, дози СЕ та результатів обстежень на вміст заліза в організмі. Мета вживання препаратів заліза – забезпечити ваш організм достатньою кількістю заліза, необхідною для збільшення вмісту гемоглобіну щонайменше до 11.

ФАКТ

Залізо є важливою складовою лікування анемії. За відсутності достатньої кількості заліза СЕ не виконують своєї функції, і ви не зможете досягнути необхідного рівня гемоглобіну.

Як можна визначити вміст заліза в організмі?

Про наявність в організмі достатньої кількості заліза можна стверджувати на підставі двох важливих показників: насичення трансферину залізом (TSAT) і вмісту феритину. Критерії наявності в організмі достатньої кількості заліза для досягнення бажаного рівня гемоглобіну:

- TSAT щонайменше 20%;
- вміст феритину щонайменше 100 нг/мл.

ПОРАДА

Запитайте свого лікаря або працівників, які проводять вам діаліз, про результати лабораторних досліджень на вміст гемоглобіну, заліза та інших важливих обстежень. Ці лабораторні показники мають велике значення, тому їх варто записати. Це допоможе вам підтримувати бажаний рівень гемоглобіну. Ці показники можна виписати з журналу лабораторії відділення діалізу. Щоб отримати результати своїх досліджень, попросіть про це працівників відділення діалізу, або зателефонуйте в Національний фонд нирки за номером 800-622-9010.

Як часто мені необхідно буде визначати рівень заліза?

Якщо ви вживаєте СЕ, необхідно перевіряти рівень заліза щомісяця, доки анемія не стане контрольованою. Якщо у вас немає анемії, або анемія контрольована, рівень заліза необхідно визначати один раз три місяці.



Чи можна лікувати анемію за допомогою дієти?

Деяким пацієнтам із анемією корисно вживати продукти, багаті на залізо, вітамін B12 та фолієву кислоту. Ваш дієтолог допоможе вам спланувати дієту, яка міститиме продукти із високим вмістом цих вітамінів і мінералів. Будь-які зміни у раціоні слід попередньо узгоджувати з лікарем.

Що станеться, якщо я не лікуватимусь від анемії?

Якщо не лікувати анемію, вона може призвести до серйозних проблем. Анемія ускладнює перебіг інших захворювань. Зменшення кількості червоних кров'яних тілець в організмі (анемія) супроводжується збільшенням навантаження на серце. Це призводить до розвитку захворювання серця під назвою гіпертрофія лівого шлуночка (ГЛШ). На жаль, у багатьох пацієнтів із хворобою нирок ГЛШ виникає задовго до того, як розвивається ниркова недостатність. Часом ГЛШ навіть стає причиною смерті таких хворих. Раннє лікування анемії допомагає запобігти розвитку цього захворювання та багатьох інших серйозних ускладнень.

ФАКТ

Лікування анемії дуже важливе з огляду на такі факти.

- Лікування анемії зменшує ризик розвитку серйозних і загрозливих для життя ускладнень з боку серця.
- Вилікувавши анемію, ви матимете більше сил для виконання повсякденної роботи.
- Лікування покращуватиме якість вашого життя.
- Лікування підвищуватиме вашу здатність виконувати фізичні навантаження.

Чи потрібно буде лікувати анемію, якщо мені пересадять нирку?

На жаль, навіть нова нирка може бути неспроможна виробляти стільки ЕРО, скільки необхідно для утворення достатньої кількості червоних кров'яних тілець. Однією з причин цього є те, що препарати для пригнічення імунітету, які необхідно вживати після пересадки нирки, можуть зменшувати вироблення ЕРО. Таким чином, часто анемія вимагає лікування навіть після успішної пересадки нирки.

Де я можу отримати додаткову інформацію?

За додатковою інформацією ви можете звернутися до свого лікаря або інших медичних працівників, або зателефонувати в Національний фонд нирки США. Щоб дізнатись більше про хвороби нирок, ознайомтеся з безкоштовними публікаціями Національного фонду нирки США:

- *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families (Про хронічну хворобу нирок: Посібник для пацієнтів та членів їхніх сімей)* (11-50-0160).
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease (Діабет і хронічна хвороба нирок)* (11-10-0209)



- *GFR (Glomerular Filtration Rate): A Key to Understanding How Well Your Kidneys Are Working (ШКФ (швидкість клубочкової фільтрації): ключ до розуміння функціональної спроможності нирок) (11-10-1813)*
- *What Everyone Should Know About Kidneys and Kidney Disease (Що кожен повинен знати про нирки і хвороби нирок) (англійська: 11 -10 -0101; іспанська: 11 -10 -0102)*
- *You Can Save Your Own Life: Preventing Early Death From Kidney Disease (Ви можете врятувати своє життя: як уникнути передчасної смерті від хвороби нирок) (11-10-0240)*
- *Your Kidneys: Master Chemists of the Body (Нирка – головний хімік в організмі) (11-10-0103)*

Щоб безкоштовно отримати ці буклети або інформацію про інші матеріали Національного фонду нирки США, зверніться до представника відділення Національного фонду нирки США у вашому регіоні, або зателефонуйте за безкоштовним для дзвінків у межах країни номером 800-622-9010. Окрім того, ви можете відвідати Інтернет-сайт системи вивчення нирки Національного фонду нирки США за адресою www.kidney.org/KLS

ПРИМІТКИ

Понад 20 млн. американців – кожен дев'ятий дорослий – страждають хронічною хворобою нирок, хоча більшість із них навіть не здогадуються про це. Ще понад 20 млн. осіб мають підвищений ризик виникнення цього захворювання. Національний фонд нирки, що належить до найбільших волонтерських медичних організацій США, спрямовує свої зусилля на профілактику захворювань нирок та сечових шляхів, покращення стану здоров'я та якості життя пацієнтів та членів їхніх сімей, а також на підвищення доступності органів для трансплантації. Через відділення у різних регіонах країни фонд підтримує наукові дослідження, реалізує навчальні програми для медиків, надає послуги для пацієнтів, проводить суспільно-освітню роботу і координує донорство органів.

Освіта пацієнтів у процесі лікування



PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800.622.9010

www.kidney.org

Брошуру можна також отримати іспанською мовою. 11-10-0287.

© National Kidney Foundation, Inc. 2007. Всі права збережено.

11-10-1904