

National Kidney  
Foundation™

## Хронічна хвороба нирок

Посібник для пацієнтів та членів їхніх сімей



## Програма Національного фонду нирки США з аналізу результатів лікування пацієнтів із хворобами нирок (NKF-KDOQI™)

Програма Національного фонду нирки США з аналізу результатів лікування пацієнтів із хворобами нирок (NKF-KDOQI™) спрямована на розробку клінічних рекомендацій для покращення результатів лікування пацієнтів. Інформація в цьому буклеті ґрунтується на рекомендаціях, що розроблені за цією програмою. Ці рекомендації не визначають стандарт лікувальних заходів при хворобах нирок, а тільки містять інформацію для лікарів, що допоможе їм обрати оптимальний метод лікування вашого захворювання. Ці рекомендації можуть бути надані вашій лікарні або вашому лікареві. Якщо у вас виникли запитання щодо цих рекомендацій, зверніться до свого лікаря.

### Стадії хронічної хвороби нирок (ХХН)

У лютому 2002 р. Національний фонд нирки США опублікував клінічні рекомендації з лікування хронічної хвороби нирок. Ці рекомендації допомагають лікареві визначити стадію хвороби нирок у пацієнта на підставі наявності або відсутності ураження нирок і швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ), яка є показником функціонального стану нирок. Вам призначають лікування залежно від встановленої стадії хвороби нирок (див. таблицю нижче). Якщо у вас виникли запитання щодо встановленої 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 показником ШКФ лікар оцінює функціональний стан нирок. В міру прогресування хронічної хвороби нирок показник ШКФ знижується.

## Зміст

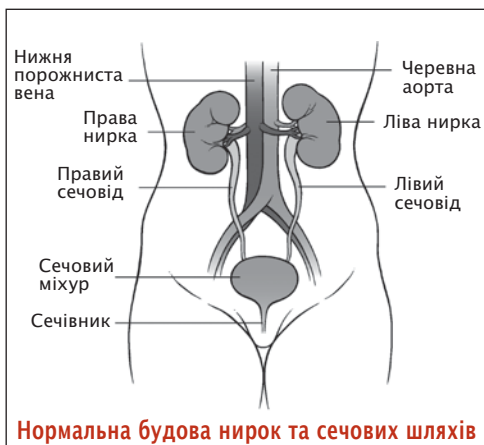
Що таке нирки, і яку роль вони відіграють у життєдіяльності здорового організму? .....	5
Що таке хронічна хвороба нирок? .....	6
Які причини хронічної хвороби нирок? .....	7
Які прояви хронічної хвороби нирок? .....	8
Чи в кожній людині може виникнути хронічна хвороба нирок? .....	8
Що робити, якщо в мене підвищений ризик виникнення хвороби нирок? .....	9
Які ще існують методи обстеження для виявлення хронічної хвороби нирок? .....	10
Чи можна запобігти хронічній хворобі нирок за наявності підвищеного ризику її виникнення? .....	10
Результати аналізів свідчать, що у мене хронічна хвороба нирок. Що робити? .....	11
Яка у вас стадія хвороби нирок? .....	11
Якщо в мене виявили хронічну хворобу нирок, як мене лікуватимуть? .....	12
Чи можу я запобігти прогресуванню хвороби нирок? .....	14
Що станеться, якщо хвороба нирок у мене прогресуватиме? .....	14
Як мені боротися з хронічною хворобою нирок? .....	15
Де я можу отримати додаткову інформацію? .....	16

## Зміст (продовження)

Важливо пам'ятати.....	17
Перевірте свої знання.....	19
Як інтерпретувати результати своїх лабораторних досліджень.....	20

## Що таке нирки, і яку роль вони відіграють у життєдіяльності здорового організму?

Нирки – це два органи бобоподібної форми, кожен завбільшки, як ваш кулак. Вони розташовані на рівні попереку, безпосередньо під нижніми ребрами. Нирки – це фільтруюча система організму. Кожна нирка складається з близько мільйона мікроскопічних елементів, що мають назву нефронів. Щодня через нирки фільтрується близько 230 літрів крові. При цьому з організму видаляється приблизно 2,5 л. шкідливих речовин і зайвої рідини у вигляді сечі. Сеча тече в сечовий міхур двома трубками, які називаються сечоводами. У сечовому міхурі вона зберігається до того часу, поки ви не підете в туалет. Шкідливі речовини, які виводяться нирками, утворюються внаслідок розпаду вжитої їжі, а також в процесі нормальної роботи м'язів.

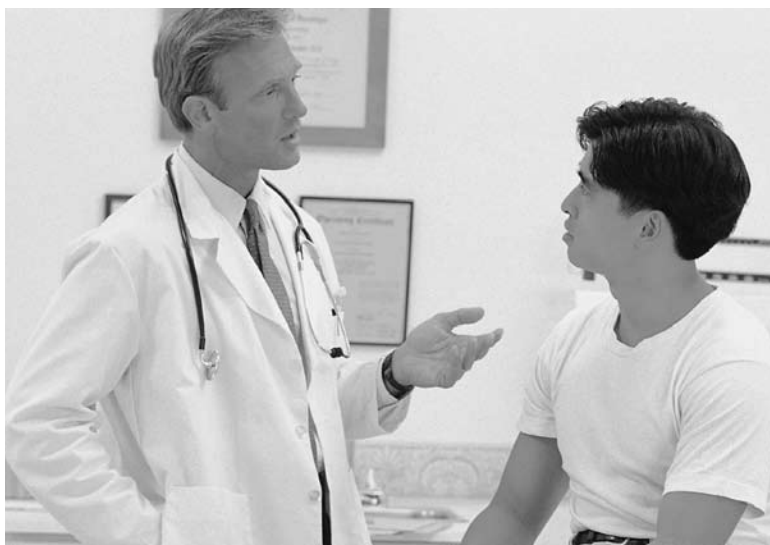


Крім видалення шкідливих речовин та рідини з організму, нирки виконують низку інших важливих функцій.

- Регулюють вміст води та різних хімічних елементів у крові, зокрема, натрію, калію, фосфору та кальцію.
- Виводять медикаменти і токсини, які потрапили в організм.
- Виділяють у кров гормони, необхідні для нормальної життєдіяльності.

Ці гормони:

1. Регулюють кров'яний тиск.
2. Стимулюють утворення червоних кров'яних тілець.
3. Забезпечують міцність кісток.



## Що таке хронічна хвороба нирок?

До хронічної хвороби нирок може призводити діабет, підвищення кров'яного тиску та інші захворювання. Уражені нирки не здатні підтримувати організм у здоровому стані, оскільки вони припиняють виконувати функції, перелічені на сторінці 5. Якщо хвороба нирок прогресує, в організмі значно підвищується вміст шкідливих речовин. Це зумовлює погіршення загального самопочуття. У вас можуть виникати ускладнення, зокрема, підвищення кров'яного тиску, анемія (зменшення кількості кров'яних тілець), патологія кісток, втрата апетиту і схуднення та ураження нервів. Крім того, хвороба нирок підвищує ризик виникнення захворювань серця та кров'яних судин. Ці захворювання можуть розвиватися повільно впродовж тривалого часу. Якщо вчасно діагностувати хронічну хворобу нирок і розпочати лікування, часто вдається запобігти її прогресуванню. Прогресування хронічної хвороби нирок може призводити до ниркової недостатності. Для збереження життя хворого на ниркову недостатність потрібна пересадка нирки або діаліз.

## Які причини хронічної хвороби нирок?

Існують дві основні причини виникнення хронічної хвороби нирок: діабет та підвищення кров'яного тиску. При діабеті вміст цукру в крові підвищується понад норму. Це зумовлює пошкодження багатьох органів і м'язів, зокрема нирок та серця, а також судин, нервів та очей. Гіпертонічна хвороба супроводжується зростанням тиску крові на стінку кровоносних судин. Якщо не контролювати кров'яний тиск, його підвищення може стати основною причиною інфаркту, інсульту або хронічної хвороби нирок. З іншого боку, хронічна хвороба нирок також може зумовлювати підвищення кров'яного тиску.

Інші захворювання, при яких уражаються нирки, перелічені нижче.

- Гломерулонефрити – група захворювань, які спричиняють запалення і пошкодження фільтруючих елементів нирок. Ці захворювання займають третє місце серед найпоширеніших хвороб нирок.
- Спадкові захворювання, зокрема, полікістоз нирок, при якому в нирках утворюються великі кісти. Ці кісти руйнують навколишні ниркові тканини.
- Вроджені вади виникають під час розвитку плода в лоні матері. До таких вад належить звуження сечових шляхів, яке перешкоджає нормальному відтоку сечі та зумовлює закидання її струменя назад у нирки. Внаслідок цього розвиваються інфекції, і тканина нирок може зазнати пошкодження.
- Вовчак та інші хвороби, при яких уражається імунна система організму.
- Перешкоди для відтоку сечі, наприклад, камені в нирках, пухлини або збільшення простати у чоловіків.
- Повторні інфекції сечових шляхів.





## Які прояви хронічної хвороби нирок?

У більшості людей немає виражених проявів недуги, поки хвороба нирок не почне прогресувати. Проте, ви можете зауважити в себе наступні симптоми:

- підвищену втомлюваність і загальну слабкість;
- труднощі з концентрацією уваги;
- поганий апетит;
- порушення сну;
- нічні судоми;
- набряки на гомілках і стопах;
- припухлість довкола очей, особливо зранку;
- сухість та свербіння шкіри;
- почастішання позивів на сечовипускання, особливо вночі.

## Чи в кожній людині може виникнути хронічна хвороба нирок?

Так. Хронічна хвороба нирок може виникнути кожній людині, незалежно від віку. Однак у деяких людей ризик виникнення хвороби нирок підвищений. У вас може бути підвищений ризик виникнення хвороби нирок, якщо:

- у вас діабет;
- у вас підвищений кров'яний тиск;
- серед ваших родичів є хворі на хронічну хворобу нирок;
- ви літнього віку;
- ви належите до однієї з етнічних груп із підвищеним ризиком виникнення діабету або підвищення кров'яного тиску, наприклад, американців африканського, латиноамериканського, азійського походження або американських індіанців.

## Що мені робити, якщо в мене підвищений ризик виникнення хвороби нирок?

Якщо у вас підвищений ризик виникнення хвороби нирок, зверніться до свого лікаря або в поліклініку, щоб пройти відповідне обстеження. Нижче наведено перелік необхідних обстежень.

- Вимірювання кров'яного тиску.
- Простий аналіз для визначення вмісту білка у сечі. В нормі білка у сечі немає. Білки є важливими складовими елементами організму, тому нирки повинні затримувати весь відфільтрований білок. Якщо нирки уражені хворобою, білок потрапляє в сечу. Існують різні тести для виявлення білка в сечі. Постійна наявність білка в сечі (два позитивні результати тестів упродовж кількох тижнів поспіль) може бути ранньою ознакою ураження нирок.
- Аналіз крові для визначення рівня креатиніну – продукту життєдіяльності організму, що утворюється під час роботи м'язів. При ураженні нирок концентрація креатиніну в крові може значно зростати. На основі рівня креатиніну в крові обчислюють показник швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ). ШКФ показує, наскільки ефективно працюють нирки пацієнта. Калькулятор для обчислення ШКФ знаходиться в Інтернеті за адресою [www.kdoqi.org](http://www.kdoqi.org).

У рамках програми ранньої діагностики хвороб нирок Національного фонду нирки США (КЕЕР) в різних регіонах країни проводять безкоштовне обстеження населення з метою виявлення ниркових захворювань. Зверніться у місцевий відділ Національного фонду нирки, щоб з'ясувати, чи маєте ви змогу пройти таке обстеження. Ви також можете отримати додаткову інформацію про програму КЕЕР, зателефонувавши в межах країни на безкоштовну довідкову лінію за номером 800-622-9010.

## Які ще існують методи обстеження для виявлення хронічної хвороби нирок?

Для виявлення хронічної хвороби нирок проводяться також інші обстеження.

- Загальний аналіз сечі проводять для виявлення аномальних компонентів сечі: крові, білка, гною, цукру та бактерій.
- Дослідження на мікроальбумінурію – це чутливий тест для виявлення незначних кількостей білка в сечі.
- Визначення рівня креатиніну в сечі дає змогу оцінити концентрацію сечі і допомагає точно визначити вміст білка.
- Визначення співвідношення між рівнем білка і креатиніну дає змогу оцінити кількість білка, що виводиться з сечею за добу. Завдяки цьому тесту немає потреби збирати сечу на аналіз протягом доби.

## Чи можна запобігти хронічній хворобі нирок за наявності підвищеного ризику її виникнення?

Так. Ви повинні проконсультуватися з лікарем щодо профілактики хвороби нирок. Вам можуть дати наступні рекомендації.

- Проходити регулярні обстеження у свого лікаря або у своєму медичному закладі.
- Приймати призначені вам препарати для лікування діабету і/або підвищеного кров'яного тискуї.
- Скинути зайву вагу шляхом дотримання дієти та регулярних фізичних вправ.
- Якщо ви курите, відмовитися від цієї звички.
- Уникати великих доз знеболювальних препаратів, що відпускаються без рецепту.
- Внести певні корективи у дієту, зокрема, споживати менше солі й білків.
- Звести до мінімуму вживання алкогольних напоїв.

## Результати аналізів свідчать, що у мене хронічна хвороба нирок. Що робити?

Ваш лікар повинен достеменно встановити діагноз і оцінити функціональний стан нирок, щоб спланувати відповідне лікування. Можливо, лікар скерує вас на консультацію до суміжного спеціаліста, який допоможе підібрати лікування. Вам можуть провести наступні обстеження.

- Визначення швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ). Цей показник характеризує ефективність роботи нирок. Для визначення ШКФ не потрібно здавати кров чи сечу на аналіз. Лікар обчислить ШКФ на основі концентрації креатиніну в крові, вашого віку, расової належності, статі та інших чинників. На підставі ШКФ лікар визначить стадію хвороби нирок (див. таблицю «Яка у вас стадія хвороби нирок?» нижче). Визначення ШКФ – це найкращий спосіб оцінки функціонального стану нирок.
- Ультразвукове обстеження або комп'ютерна томографія. Ці методи дозволяють отримати зображення нирок та сечових шляхів, яке дає змогу оцінити розміри нирок, виявити перешкоди для відтоку сечі, зокрема, камені або пухлини, а також будь-які інші відхилення у структурі нирок і сечового тракту.
- Біопсія нирок – лікар розгляне маленький шматочок ниркової тканини під мікроскопом. Біопсію проводять у деяких пацієнтів з метою:
  - діагностики конкретного типу хвороби нирок;
  - оцінки масштабів ураження тканин;
  - планування відповідного лікування.

### Яка у вас стадія 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 показником ШКФ лікар оцінює функціональний стан нирок. В міру прогресування хронічної хвороби нирок показник ШКФ знижується.

## Якщо в мене виявили хронічну хворобу нирок, як мене лікуватимуть?

План лікування залежатиме від стадії хвороби нирок та наявності супутніх захворювань. Курс лікування може мати такі складові.

### ■ Лікування супутніх захворювань

У вас можуть бути супутні захворювання, які зумовлюють ураження нирок, наприклад, діабет або підвищення кров'яного тиску. Одним із завдань комплексного лікування є ретельний контроль за перебігом цих захворювань. Серед інших препаратів лікар може призначити вам інгібітори ангіотензин-перетворюючого ферменту (АПФ) або блокатори ангіотензинових рецепторів (БАР). За даними наукових досліджень, ці ліки сприяють збереженню функціонального стану нирок. Можливо, вам доведеться приймати й інші ліки, щоб знизити підвищений кров'яний тиск. Якщо у вас надмірна вага, лікар може порадити вам схуднути. Для зниження кров'яного тиску він може порекомендувати обмежити вживання солі. Якщо у вас діабет, потрібно буде також стежити за рівнем цукру в крові, дотримуватися дієти і приймати призначені лікарем медикаменти.

### ■ Профілактика захворювань серця

Пацієнти з хворобами нирок одночасно мають підвищений ризик виникнення захворювань серця. Тому адекватне лікування діабету та підвищеного кров'яного тиску має дуже велике значення для профілактики захворювань серця. Крім того, необхідно лікувати анемію (зменшення кількості кров'яних тілець), оскільки вона також може зумовлювати захворювання серця. Для лікування анемії вам можуть призначити гормон еритропоетин (ЕРО) та препарати заліза. Якщо у вас підвищений рівень холестерину, лікар може порадити змінити дієту, регулярно займатися фізичними вправами і, за необхідності, приймати спеціальні препарати, які знижують рівень холестерину в крові. Куріння обтяжує перебіг захворювань нирок і серця, тому, якщо ви курець, слід відмовитися від цієї шкідливої звички. Залежно від виявлених симптомів, лікар може скерувати вас на додаткові обстеження для оцінки стану серця.

### ■ Лікування ускладнень хвороби нирок

Хвороби нирок можуть викликати ускладнення, зокрема, анемію і патологію кісток. Окрім ЕРО та препаратів заліза для лікування анемії, вам можуть призначити відповідну дієту та певні препарати для зміцнення кісток. Можливо, вам доведеться обмежити споживання продуктів із високим вмістом фосфору, вживати вітамін D, або приймати з їжею ліки, що зв'язують фосфор.

### ■ Контроль за перебігом захворювання

- У вас регулярно визначатимуть швидкість клубочкової фільтрації (ШКФ), щоб виявити можливе прогресування хвороби нирок. Зазвичай ШКФ визначають одночасно з іншими показниками аналізу крові.

- Періодично у вас визначатимуть вміст білка у сечі.

- Щоб перевірити, чи достатньо білків та калорій поступає у ваш організм для забезпечення його нормальної життєдіяльності, проводитиметься аналіз складу харчування.

Вам можуть поради дотримуватись дієти з обмеженим вмістом білків, компенсуючи калорійність раціону за рахунок інших харчових продуктів.

Лікар може скерувати вас до спеціаліста-дієтолога, який допоможе вам раціонально спланувати дієту з правильним співвідношенням між білками, жирами та вуглеводами.



Див. «Як інтерпретувати результати своїх лабораторних досліджень» на сторінці 19. Перелік можливих обстежень при хворобах нирок наведений на сторінках 10 та 11.

## Чи можу я запобігти прогресуванню хвороби нирок?

Безперечно. Метою лікування є профілактика хвороби нирок або сповільнення її прогресування. Лікар може порадитися з іншими спеціалістами, щоб розробити для вас індивідуальний план лікування хвороби нирок. Ефективність призначеного лікування залежить від наступних чинників.

- Стадія хвороби нирок (див. таблицю на сторінці 11) на момент, коли встановлено діагноз і розпочато лікування. Визначення швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ) – це найкращий тест для оцінки функціонального стану нирок та визначення стадії хвороби нирок. Чим раніше діагностовано хворобу нирок і розпочато її лікування, тим більші шанси сповільнити або зупинити її прогресування.
- Ретельне дотримання призначеного режиму лікування. Ви – найважливіша людина у своїй лікувальній команді. Дізнайтеся якомога більше про хронічну хворобу нирок та її лікування і чітко дотримуйтеся призначеного режиму лікування на всіх його етапах. Звертайтеся до свого лікаря за результатами обстежень. Стежте за змінами швидкості клубочкової фільтрації, щоб знати стадію своєї хвороби нирок.
- Причина хвороби нирок. Одні захворювання нирок лікувати легше, а інші – важче.

## Що станеться, якщо хвороба нирок у мене прогресуватиме?

У випадку прогресування хвороби нирок і зниження швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ) до 30 і менше вам доведеться розпочати лікування ниркової недостатності. Вам слід буде звернутися на консультацію до спеціаліста із захворювань нирок (нефролога). Можливо, він уже оглядав вас раніше і разом із дільничним терапевтом розробляв для вас план лікування. Спеціаліст по нирках призначить вам лікування і розповість про ниркову недостатність. Буде обрано оптимальний для вас і вашої сім'ї метод лікування, враховуючи наступне:

- ваш загальний стан;
- ваш спосіб життя та особисті побажання.

Якщо показник ШКФ знизився до 15, необхідно розпочати лікування ниркової недостатності. Існують два ефективні способи лікування ниркової недостатності: діаліз і трансплантація нирки. Діаліз – це метод лікування, що забезпечує видалення з крові шкідливих речовин і зайвої рідини. Існують два різновиди діалізу: гемодіаліз та перитонеальний діаліз. Гемодіаліз передбачає очищення крові за межами організму. Для цього її пропускають крізь спеціальний фільтр, що має назву штучної нирки або діалізатора. Під час перитонеального діалізу кров очищується в самому організмі, для цього спеціальний діалізний розчин спочатку вливають у черевну порожнину (в живіт), а потім випускають із неї.



Трансплантація нирок – це хірургічна операція, під час якої у ваш організм пересаджують донорську нирку, яка переймає на себе функцію нирки, яка відмовила. Донорську нирку отримують від особи, яка померла (неживого донора) або від живого донора. Таким донором може бути близький родич пацієнта, його друг або навіть чужа для нього людина, яка виявила бажання віддати свою нирку для пересадки хворому, який її потребує (опосередкований донор). Після трансплантації нирки вам доведеться щодня вживати ліки, які не дозволять вашому організму розпізнати пересаджену нирку, як «чужу», і відторгнути її.

Ваш лікар допоможе вам вибрати оптимальний метод лікування.

## **Як мені боротися з хронічною хворобою нирок?**

З діагнозом хронічної хвороби нирок важко змиритися. Можливо, вам і вашій родині доведеться змінити звичний спосіб життя, щоб адаптуватися до вашої хвороби та необхідності її лікування. Важливо пам'ятати, що ви не залишаєтеся наодинці зі своєю хворобою. На допомогу вам готовий прийти колектив кваліфікованих медиків. Можливо, вам варто поспілкуватися з іншими людьми, які хворіють

такою самою недугою. Зателефонуйте в місцевий відділ Національного фонду нирки, щоб з'ясувати, чи є у вашому регіоні група підтримки таких пацієнтів. Дізнайтеся якомога більше про хвороби нирок та їх лікування. Знання можливих наслідків хвороби та сучасних методів її лікування додасть вам упевненості в боротьбі з нею. Національний фонд нирки США може надати максимально вичерпну інформацію про вашу хворобу.

## Де я можу отримати додаткову інформацію?

Вам слід звернутися до свого лікаря або інших медичних працівників. Лікар може скерувати вас до спеціаліста-дієтолога, який володіє належною кваліфікацією з питань планування дієти для пацієнтів із хворобами нирок. Крім того, ви можете ознайомитися з наступними публікаціями, які пропонує Національний фонд нирки США:

- «Діабет і хронічна хвороба нирок» *(англійською та іспанською мовами)*;
- «Підвищення кров'яного тиску і нирки» *(англійською та іспанською мовами)*;
- «Який у вас ризик виникнення хронічної хвороби нирок?» *(англійською та іспанською мовами)*;
- «Що треба знати про загальний аналіз сечі» *(англійською та іспанською мовами)*;
- «Нирка – головний хімік в організмі»;
- «Фосфор та дієта пацієнта із хронічною хворобою нирок»;
- «Обмеження натрію в харчовому раціоні: як правильно приправляти їжу»;
- «Харчування при хронічній хворобі нирок»;
- «Вибір методу лікування при нирковій недостатності»;
- «Гемодіаліз» *(англійською та іспанською мовами)*;
- «Що треба знати про анемію при хронічній хворобі нирок» *(англійською та іспанською мовами)*;
- «Пересадка нирок».

## Важливо пам'ятати

- Нирки виконують низку важливих функцій для підтримки нормальної життєдіяльності організму: виведення шкідливих речовин і зайвої рідини, підтримання балансу води і певних хімічних речовин, видалення ліків і токсинів з крові, а також утворення важливих гормонів, які регулюють кров'яний тиск, стимулюють синтез червоних кров'яних тілець та забезпечують міцність кісток.
- При хронічній хворобі нирок вони частково припиняють виконувати ці важливі функції. Існують дві основні причини хронічної хвороби нирок: діабет та підвищення кров'яного тиску.
- Якщо у вас підвищений ризик виникнення хвороби нирок (див. розділ «Чи в кожної людини може виникнути хронічна хвороба нирок?» на сторінці 8), зверніться до свого лікаря або в поліклініку, щоб пройти обстеження. Вам повинні провести три прості обстеження: виміряти тиск крові, визначити вміст білка в сечі та визначити рівень креатиніну в крові, і обчислити за цими даними швидкість клубочкової фільтрації (ШКФ). За цим показником лікар оцінює, наскільки добре функціонують нирки (див. калькулятор для обчислення ШКФ за адресою [www.kdoqi.org](http://www.kdoqi.org)).
- Зверніться у місцевий відділ Національного фонду нирки, щоб з'ясувати, чи проводиться у вашому регіоні обстеження населення для виявлення ниркових захворювань в рамках програми ранньої діагностики хвороб нирок (KEEP).
- Постійна наявність білка в сечі може бути ранньою ознакою хронічної хвороби нирок. Це підтверджується двома позитивними результатами тестів поспіль упродовж кількох тижнів.
- Якщо у вашій сечі постійно виявляється білок, лікар повинен з'ясувати причину цього явища і оцінити функціональний стан нирок. Для визначення стадії хвороби нирок застосовується ШКФ, ультразвукове обстеження нирок або комп'ютерна томографія, а також, у деяких випадках, біопсія нирок.

- За швидкістю клубочкової фільтрації (ШКФ) лікар визначить стадію хвороби нирок. Величину ШКФ обчислюють на основі концентрації креатиніну в крові, вашого віку, раси, статі та інших факторів.
- Якщо у вас діагностували хронічну хворобу нирок, ви повинні якомога більше дізнатися про це захворювання та методи його лікування. Ви – найважливіша людина у своїй лікувальній команді. Стан вашого здоров'я прямо залежатиме від того, наскільки чітко ви дотримуватиметеся призначеного режиму лікування.
- Знайте результати своїх обстежень. Просіть свого лікаря повідомляти вам результати основних аналізів, зокрема, ШКФ, і стежте за їхньою динамікою.
- План вашого лікування залежатиме від стадії хронічної хвороби нирок та наявності у вас супутніх захворювань (за детальнішою інформацією див. розділ «Якщо в мене виявили хронічну хворобу нирок, як мене лікуватимуть?» на сторінці 12).
- У багатьох випадках, якщо вчасно діагностувати і почати лікувати хронічну хворобу нирок, вдається зупинити або сповільнити її прогресування. Якщо хвороба нирок прогресує, і розвивається ниркова недостатність, існують два ефективні методи її лікування – діаліз і трансплантація нирок.

## Перевірте свої знання: розв'яжіть тест

1. Єдиною функцією нирок в організмі є виведення шкідливих речовин та зайвої рідини.  
 Правильно       Неправильно
2. В осіб із діабетом або підвищенням кров'яного тиску підвищений ризик виникнення хронічної хвороби нирок.  
 Правильно       Неправильно
3. У пацієнтів із хронічною хворобою нирок завжди проявляється багато симптомів.  
 Правильно       Неправильно
4. Афроамериканці мають низький ризик виникнення хронічної хвороби нирок.  
 Правильно       Неправильно
5. Хронічну хворобу нирок можна діагностувати за допомогою звичайних аналізів крові та сечі.  
 Правильно       Неправильно
6. Якщо вчасно діагностувати хронічну хворобу нирок і розпочати лікування, часто вдається запобігти її прогресуванню.  
 Правильно       Неправильно
7. Постійна наявність білка в сечі може бути ранньою ознакою хронічної хвороби нирок.  
 Правильно       Неправильно
8. Найкращим способом оцінки функціонального стану нирок є визначення швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ).  
 Правильно       Неправильно
9. Анемія та патологія кісток є поширеними ускладненнями хронічної хвороби нирок.  
 Правильно       Неправильно
10. У пацієнтів із хронічною хворобою нирок виникають захворювання серця.  
 Правильно       Неправильно

(Відповіді наведені на сторінці 26).

## Як інтерпретувати результати своїх аналізів

Наведені нижче показники можуть застосовуватися для оцінки адекватності вашого харчування та загального стану здоров'я. Запитайте у свого лікаря або у працівників відділення діалізу, які з цих тестів ви проходитемете і з якою частотою. Якщо результати досліджень відхиляються від норми, запитайте, яких вам слід вжити заходів.

### Альбумін сечі:

Альбумін – це білок який утворюється зі спожитих із їжею білків. Якщо ви вживаєте недостатньо білків і дотримуєтеся низькокалорійної дієти, концентрація альбуміну в крові може знижуватися. Зниження концентрації альбуміну може бути шкідливим, зокрема, погіршує здатність організму боротися з інфекціями. Порадьтеся зі своїм дієтологом щодо належної кількості білків та калорій у раціоні.

### Кров'яний тиск:

Запитайте у свого лікаря, яким повинен бути ваш кров'яний тиск. Якщо у вас підвищений кров'яний тиск, суворо дотримуйтеся всіх вказівок лікаря. В такому разі вам слід буде вживати препарати для зниження кров'яного тиску, обмежувати кількість солі в раціоні, скидати зайву вагу і регулярно займатися фізичними вправами.

### Азот сечовини крові (BUN):

Азот сечовини крові є природним продуктом життєдіяльності організму, що утворюється внаслідок розпаду спожитих із їжею білків. Здорові нирки видаляють BUN із крові, але при нирковій недостатності його концентрація в організмі зростає. BUN також виводиться з організму під час діалізу. Вміст BUN зростає, якщо діаліз неефективний, або якщо пацієнт споживає надмірну кількість білків. Якщо діаліз проводиться

більш інтенсивно, і пацієнт вживає рекомендовану дієтологом кількість білків, цей показник знижується.

#### Маса тіла:

Підтримання нормальної маси тіла має велике значення для здоров'я людини. Якщо ви втрачаєте вагу навіть без особливих зусиль, це може бути проявом недостатнього харчування, яке не відповідає потребам вашого організму. Ваш дієтолог може порадити вам, як без загрози для здоров'я підвищити калорійність харчового раціону. З іншого боку, якщо ви повільно набираєте зайву вагу, необхідно зменшити калорійність їжі й підвищити рівень фізичної активності. Раптове збільшення маси тіла також може мати небажані наслідки. Якщо воно супроводжується набряками, задишкою та підвищенням тиску крові, це може свідчити про затримку рідини в організмі. Необхідно перевіряти свою масу тіла щоранку перед виходом з дому. Проконсультуйтеся з лікарем, якщо ваша маса тіла раптово змінилась.

#### Кальцій:

Кальцій – це мінеральний елемент, який відіграє важливу роль у забезпеченні міцності кісток. Запитайте у свого лікаря, яким у вас повинен бути вміст кальцію в крові. Для підтримання належної концентрації кальцію лікар може призначити вам препарати кальцію або вітамін D у спеціальній формі випуску. Приймайте тільки ті ліки, які вам призначив лікар.

## Холестерин:

### Загальний холестерин:

Холестерин – це жироподібна речовина, яка входить до складу крові. При високому рівні холестерину може підвищуватися ризик захворювань серця та порушень кровообігу. Проте, якщо у вас надто низький вміст холестерину, це може означати, що ви споживаєте менше їжі, ніж цього вимагає організм. Запитайте лікаря, чи нормальний у вас рівень холестерину.

### Холестерин ліпопротеїдів високої густини (HDL):

HDL-холестерин – це «корисний» холестерин, який захищає ваше серце. Для більшості пацієнтів, які лікуються діалізом, оптимальний рівень HDL становить більше, ніж 35.

### Холестерин ліпопротеїдів низької густини (LDL):

LDL-холестерин – це «шкідливий» холестерин. При високому рівні LDL підвищується ризик захворювань серця та порушень кровообігу. Для більшості пацієнтів, які лікуються діалізом, оптимальний рівень LDL становить менше, ніж 100. Якщо у вас надто високий вміст LDL, лікар може порадити вам відкоригувати дієту та підвищити рівень фізичної активності.

### Рівень креатиніну в сироватці:

Креатинін – це продукт життєдіяльності організму, який виділяється у кров під час роботи м'язів. Здорові нирки виводять надлишок креатиніну з організму, тому при хворобах нирок його рівень підвищується. Під час діалізу креатинін також видаляється із крові. Рівень креатиніну в крові зростає, якщо діаліз неефективний, і знижується в міру підвищення дози діалізу. Рівень креатиніну знижується також тоді, коли людина тривалий час недостатньо харчується.

- Кліренс креатиніну:** Кліренс креатиніну – це ще один показник адекватності очищення крові від шкідливих речовин під час діалізу. Персонал відділення діалізу визначатиме у вас кліренс креатиніну приблизно кожні 4 місяці, щоб перевірити, чи з достатньою частотою вам проводять сеанси діалізу.
- Гематокрит:** Гематокрит – це показник утворення червоних кров'яних тілець в організмі. Низький гематокрит означає, що у вас анемія, і вам необхідно призначити ЕРО та препарати заліза. Якщо гематокрит становить не менше, ніж 33–36%, ви менше стомлюватиметеся і матимете більше енергії.
- Рівень гемоглобіну:** Гемоглобін – це компонент червоних кров'яних тілець, який переносить кисень від легень до всіх тканин організму. Визначення рівня гемоглобіну дає змогу перевірити, чи немає у вас анемії. Анемія зумовлює втому і слабкість. Для лікування анемії вам можуть призначити гормон ЕРО та препарати заліза.
- Залізо:**
- TSAT і рівень феритину в сироватці:** TSAT і рівень феритину в сироватці – це показники вмісту заліза в організмі. TSAT повинен становити понад 20%, а рівень феритину в сироватці має перевищувати 100. Залізо необхідне для утворення червоних кров'яних тілець. Якщо вміст заліза у вашому організмі недостатній, лікар призначить спеціальні препарати заліза.

- Kt/V (доза діалізу):** Kt/V – це доза діалізу, яку отримує пацієнт. Ефективний діаліз забезпечує добре самопочуття і хороший апетит пацієнта. Оптимальна тижнева доза діалізу Kt/V становить не менше 2,0 для постійного амбулаторного перитонеального діалізу, 2,1 для постійного автоматизованого перитонеального діалізу і 2,2 для нічного періодичного перитонеального діалізу.
- pPNA (нормалізований білковий еквівалент виведеного азоту):** Показник pPNA (нормалізований білковий еквівалент виведеного азоту) дає змогу з'ясувати чи достатньо ви споживаєте білків. Для лабораторного визначення цього показника необхідно здати зразок крові та сечі. Можливо, для проведення цього дослідження дієтолог попросить вас надати точну інформацію про склад вашого харчового раціону.
- Паратиреоїдний гормон (PTH):** Рівень паратиреоїдного гормону (PTH) може підвищуватися внаслідок порушення співвідношення між рівнем кальцію та фосфору у крові. Це може зумовлювати патологію кісток. Запитайте лікаря, чи нормальний у вас рівень PTH. Для зниження рівня PTH лікар може призначити вам вітамін D у спеціальній формі випуску. Увага: не приймайте препаратів вітаміну D, які відпускаються без рецепту, крім призначених нефрологом.

### Фосфор:

Високий рівень фосфору в крові може зумовлювати ламкість кісток, свербіння шкіри, біль у кістках та затвердіння стінки кров'яних судин. Запитайте у свого лікаря, яким у вас повинен бути вміст фосфору в крові. Якщо він надто високий, лікар може порадити вам обмежити вживання продуктів із високим вмістом фосфору і вживати разом із їжею медикаменти, що зв'язують фосфор.

### Калій:

Калій – це мінеральний елемент, який потрібен для надійної роботи серця і м'язів. Надто високий або надто низький вміст калію в крові може зумовлювати слабкість м'язів та порушення роботи серця. Рішення про обмеження вживання продуктів із високим вмістом калію приймається для кожного пацієнта, що отримує перитонеальний діаліз, індивідуально. Запитайте у свого лікаря, яким повинен бути вміст калію в вас у крові. Ваш дієтолог допоможе вам спланувати дієту з належним вмістом калію.

### Загальна суб'єктивна оцінка (SGA):

Дієтолог може перевірити адекватність вашого харчування за шкалою SGA. Для цього він задасть вам низку запитань про вашу дієту, зважить вас і визначить об'єм м'язів та товщину жирової складки на обличчі, кистях, передпліччях, плечах і ногах. Запитайте у дієтолога, який у вас показник SGA. Якщо він надто низький, довідайтеся, як його підвищити.

**Тригліцериди:**

Тригліцериди – це ще один вид жирів, які циркулюють у крові. Зростання рівня тригліцеридів у поєднанні з високими концентраціями загального холестерину та LDL може підвищувати ризик виникнення захворювань серця та порушень кровообігу.

**URR (Коефіцієнт виведення сечовини):**

URR – це ще один показник ефективності виведення шкідливих речовин із кровообігу під час процедури діалізу. Для визначення цього показника потрібен зразок крові, зразок сечі не потрібен. Оптимальна величина URR становить 65% і вище.

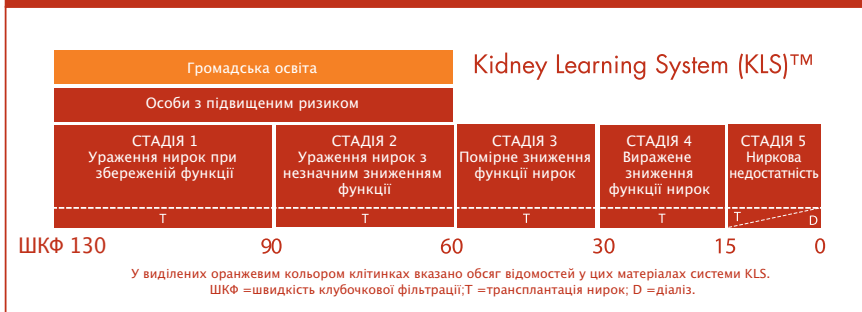
**Відповіді на тест**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. Н | 6. П  |
| 2. П | 7. П  |
| 3. Н | 8. П  |
| 4. Н | 9. П  |
| 5. П | 10. Н |



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, СПРЯМУЄ 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](http://www.kidney.org)