



National Kidney  
Foundation™

## Підвищений кров'яний тиск та хронічна хвороба нирок

Для пацієнтів з ХХН стадій 1–4



## 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 із хворобами нирок. 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. З цими рекомендаціями може ознайомитися кожен лікар із будь-якого медичного закладу. 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 – це показник 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 (наявність білка в сечі) при нормальній ШКФ	Понад 90
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 (необхідність проведення діалізу або трансплантації нирок)	менш, ніж 15

\*За ШКФ лікар визначає, наскільки ефективно працюють нирки. В міру погіршення функції нирок ШКФ знижується.

## Зміст

Чи знаєте ви про це?.....	4
Що таке хронічна хвороба нирок?.....	5
Що таке підвищений кров'яний тиск?.....	5
Який взаємозв'язок між підвищеним кров'яним тиском і хворобою нирок?.....	6
Як дізнатися, чи не підвищений у мене кров'яний тиск?.....	6
Як вимірюють кров'яний тиск? Як часто його слід перевіряти?.....	7
У мене підвищений кров'яний тиск, і я підозрюю, що хворію на ХХН. Що мені робити?.....	8
Які обстеження необхідно проводити при ХХН?.....	8
Як часто мені потрібно звертатися до свого лікаря або в поліклініку?.....	9
Як лікують підвищення кров'яного тиску та ХХН?.....	10
Як мені змінити своє харчування?.....	10
Чи потрібно мені ще якось змінювати свій спосіб життя?.....	12
Які слід приймати ліки?.....	12
Що робити, якщо у мене ХХН на фоні діабету?.....	13
Як жити із трансплантованою ниркою?.....	13
Що я можу зробити, щоб знизити свій кров'яний тиск?.....	14
Чим мені може допомогти моя сім'я?.....	14
Де можна отримати додаткову інформацію?.....	15
Важливо пам'ятати.....	17
Перевірте свої знання.....	18

## Чи знаєте ви про це?

- У понад половини пацієнтів із хронічною хворобою нирок (ХХН) виявляють підвищений кров'яний тиск.
- Підвищення кров'яного тиску погіршує перебіг хвороби нирок.
- Підвищення кров'яного тиску збільшує ризик виникнення хвороби серця.
- Чітке дотримання призначеного режиму лікування та контроль за рівнем кров'яного тиску допоможуть вам запобігти цим ускладненням.
- Лікування підвищеного кров'яного тиску та ХХН передбачає дотримання відповідної дієти, регулярні фізичні вправи та вживання ліків. Кров'яний тиск необхідно підтримувати на рівні не вище 130/80.
- Якщо у вас хвороба нирок на ґрунті діабету, або якщо у вашій сечі виявлено білок, оптимальними препаратами для лікування вашого захворювання є інгібітори ангіотензин-перетворюючого ферменту (АПФ) або блокатори ангіотензинових рецепторів (БАР).
- Якщо у вас ХХН на ґрунті діабету, або якщо у вашій сечі виявлено білок, лікар повинен призначити вам інгібітор АПФ або препарат із групи БАР, навіть якщо у вас нормальний кров'яний тиск.

Цей буклет відповість на деякі ваші запитання про підвищений кров'яний тиск та хворобу нирок, а також допоможе вам підтримувати своє здоров'я на задовільному рівні, якщо у вас ці захворювання. Інформація в цьому буклеті призначена для осіб із підвищеним кров'яним тиском та ХХН на стадіях 1–4. Якщо ви не знаєте, яка у вас стадія хвороби нирок, скористайтесь таблицею на внутрішній стороні обкладинки цього буклета або зверніться до свого лікаря.



## Що таке хронічна хвороба нирок?

До хронічної хвороби нирок може призводити діабет, підвищення кров'яного тиску або гломерулонефрит. Уражені хворобою нирки втрачають здатність виконувати важливі функції які перелічені нижче.

- Виведення шкідливих речовин і зайвої рідини з організму.
- Виділення гормонів, які:
  - регулюють кров'яний тиск;
  - забезпечують міцність кісток;
  - запобігають анемії шляхом підвищення кількості червоних кров'яних тілець в організмі.
- Регуляція вмісту важливих хімічних речовин у крові, зокрема, натрію, калію, фосфору та кальцію. v Підтримка кислотно-основного балансу організму.

Якщо функція нирок порушена, у крові значно підвищується вміст шкідливих речовин. Це зумовлює погіршення загального самопочуття. Інші ускладнення можуть виникати навіть раніше, зокрема, підвищення кров'яного тиску, анемія (зменшення кількості кров'яних тілець), крихкість кісток, втрата апетиту, схуднення та ураження нервів. Крім того, при наявності хвороби нирок підвищується ризик виникнення захворювань серця та кровоносних судин. Ці ускладнення можуть повільно розвиватися впродовж тривалого часу, нерідко без жодних симптомів. ХХН може поступово призводити до ниркової недостатності. Для того, щоб зберегти життя пацієнта з нирковою недостатністю, потрібен діаліз або трансплантація нирки. Якщо рано діагностувати хворобу нирок і вчасно почати лікування, розвиток цих ускладнень можна зупинити або сповільнити.

## Що таке підвищений кров'яний тиск?

Кров'яний тиск – це сила, з якою кров тисне на стінку кровоносних судин, циркулюючи в організмі під дією серцевих скорочень. Стан, коли цей тиск підвищується понад норму, називають гіпертонією.

## Який взаємозв'язок між підвищеним кров'яним тиском і хворобою нирок?

Цей зв'язок має подвійний характер.

- Підвищений кров'яний тиск є основною причиною виникнення ХХН. Тривале підвищення кров'яного тиску призводить до пошкодження кровоносних судин всього організму. Внаслідок цього погіршується кровопостачання важливих органів, зокрема, нирок. Крім цього, підвищений кров'яний тиск пошкоджує мікроскопічні фільтрувальні елементи в нирках. Внаслідок цього нирки можуть втратити здатність до виведення шкідливих речовин і зайвої рідини з організму. Затримка надміру рідини у кровоносних судинах може ще більше підвищувати кров'яний тиск.
- Підвищення кров'яного тиску може бути ускладненням ХХН. Нирки відіграють ключову роль у підтриманні кров'яного тиску на нормальному рівні. Уражені хворобою нирки неспроможні адекватно регулювати кров'яний тиск. Внаслідок цього кров'яний тиск зростає.

Якщо ХХН поєднується з підвищеним кров'яним тиском, у вас зростає ризик прогресування хвороби нирок та виникнення захворювань серця. Чітке дотримання призначеного режиму лікування та контроль за рівнем кров'яного тиску допоможуть запобігти прогресуванню хвороби нирок і попередити захворювання серця.

## Як дізнатися, чи не підвищений у мене кров'яний тиск?

Існує тільки один спосіб – вимірювання кров'яного тиску. Підвищення кров'яного тиску зазвичай не проявляється жодними симптомами. Саме тому гіпертонію часом називають «тихим убивцею». Якщо ви один раз поміряли кров'яний тиск і виявили, що він підвищений, це ще не означає, що у вас гіпертонія. Обов'язково перевірте отриманий показник під час наступного візиту до свого лікаря або в поліклініку. Кров'яний тиск позначається двома числами. Верхнє число, або систолічний кров'яний тиск, – це тиск крові під час скорочення

серця. Нижче число, або діастолічний кров'яний тиск, – це рівень тиску, коли серце відпочиває у проміжку між скороченнями. Кров'яний тиск 130/80 читається «130 на 80».



Нормальний кров'яний тиск в осіб віком понад 18 років не перевищує 120/80. В осіб, у яких верхній рівень кров'яного тиску коливається від 120 до 139, а нижній – від 80 до 89, частіше виникає гіпертонія. Для того, щоб попередити хворобу, слід вживати профілактичні заходи. Загалом, кров'яний тиск 140/90 і більше вважається підвищеним. Проте, в пацієнтів із діабетом або ХХН підвищеним вважається кров'яний тиск на рівні 130/80 і більше.

### **Як вимірюють кров'яний тиск? Як часто його слід перевіряти?**

Кров'яний тиск зазвичай вимірюють за допомогою манжети, яку накладають на плече. Слід перевіряти кров'яний тиск під час кожного візиту до лікаря або в поліклініку. Крім того, можна навчитися робити це самостійно в домашніх умовах. Щодня вимірюйте свій кров'яний тиск і повідомляйте лікареві отримані результати під час кожного візиту. Ви можете отримати брошуру «Дізнайтеся більше про свої нирки та підвищений кров'яний тиск» (11-10-0211), яка містить зразок щоденника для запису результатів вимірювання кров'яного тиску.

## У мене підвищений кров'яний тиск, і я підозрюю, що хворію на ХХН. Що мені робити?

У кожного, хто має підвищений кров'яний тиск, збільшується ризик виникнення ХХН. Ви повинні звернутися до лікаря, щоб пройти наступні обстеження.



- Визначення рівня креатиніну в крові. Креатинін – це продукт життєдіяльності організму, який утворюється під час розпаду м'язів. На підставі його рівня обчислюють швидкість клубочкової фільтрації (ШКФ). ШКФ – це показник функціонального стану нирок. Зниження ШКФ може свідчити про те, що ваші нирки неспроможні ефективно виводити шкідливі речовини і зайву рідину з організму.
- Визначення вмісту білка в сечі. Постійна наявність білка в сечі є ознакою ураження нирок. Збільшення вмісту білка у сечі свідчить, що перебіг хвороби нирок може погіршитись, і у вас підвищений ризик захворювання серця.
- Аналіз сечі на наявність червоних і білих кров'яних тілець.

## Які обстеження необхідно проводити при ХХН?

Окрім визначення ШКФ та вмісту білка в сечі, вам необхідно пройти наступні обстеження.

- Діагностика різновиду ХХН. Для цього вам можуть провести ультразвукове обстеження нирок, щоб отримати їх зображення і виявити можливі зміни розмірів чи структури або наявність перешкод для відпливу сечі.
- Інші обстеження, призначені для діагностики захворювань серця та кров'яних судин або виявлення чинників ризику цих захворювань. Як правило, це наступні обстеження.
  - Електрокардіографія (ЕКГ).
  - Визначення вмісту глюкози (цукру) у крові.



- Визначення вмісту ліпідів (жироподібних сполук, зокрема, холестерину) в крові.
- Вимірювання зросту і маси тіла для підрахунку індексу маси тіла (ІМТ). Цей індекс дає змогу встановити, чи відповідає ваша маса тіла вашому зросту.

Крім того, лікар розповість вам про наступне.

- Можливі побічні ефекти або ускладнення від застосування призначених вам ліків.
- Проблеми, з якими ви можете зустрітися, дотримуючись призначеного режиму лікування.

## **Як часто мені потрібно звертатися до свого лікаря або в поліклініку?**

Якщо стан вашого здоров'я під впливом лікування стабілізувався, вам можна буде відвідувати свого лікаря або поліклініку рідше. Лікар попросить вас з'являтися до нього частіше у наступних випадках.

- Вам призначено новий препарат.
- Дозу призначеного вам препарату змінено.
- Хвороба нирок у вас прогресує.
- Рівень кров'яного тиску не вдається контролювати.

Під час контрольних візитів лікар перевірятиме у вас наступні показники.

- Кров'яний тиск.
- ШКФ.
- Вміст білка в сечі.
- Концентрацію калію в крові. Якщо функція нирок ослаблена, концентрація калію в крові може значно зростати. Це може становити небезпеку для серця. Деякі з найкращих медикаментів для лікування гіпертонії та запобігання зниженню функції нирок також можуть зумовлювати підвищення концентрації калію в організмі. В разі значного підвищення рівня калію вам слід буде змінити характер харчування (див. розділ «Як мені змінити своє харчування?» на сторінці 10–12).

## Як лікують підвищення кров'яного тиску та ХХН?

Для вас розроблять індивідуальний план лікування ХХН залежно від стадії хвороби. У деяких випадках лікар може порадити вам на лікуванні захворювань нирок та гіпертонії. Консультанти допоможуть розробити для вас індивідуальний план лікування. Метою лікування є:

- Зниження кров'яного тиску до рівня 130/80 і нижче.
- Запобігання прогресуванню хвороби нирок.
- Зменшення ризику виникнення захворювань серця.

Щоб досягти цього, вам доведеться змінити свій спосіб життя, зокрема, відкоригувати дієту, більше займатися фізичними вправами і почати приймати ліки.



## Як мені змінити своє харчування?

Це залежатиме від стадії ХХН. На 1–2 стадіях хвороби лікар може порадити вам вживати багато овочів, фруктів та молочних продуктів, наприклад, за схемою DASH (Diet Approaches to Stop Hypertension – дієтичні підходи до боротьби з гіпертонією). Якщо у вас виникли запитання стосовно харчування, зверніться до свого лікаря. Лікар може скерувати вас до спеціаліста-дієтолога, який допоможе вам раціонально спланувати своє харчування відповідно до потреб організму.

Пацієнтам з ХХН 1–4 стадій можуть порадити внести у своє харчування наступні зміни.

- Обмеження споживання натрію (він міститься у великих кількостях у кухонній солі та підсолених продуктах). Вам можна споживати не більше, ніж 2400 міліграмів натрію на день. Рекомендації з планування дієти з низьким вмістом натрію викладені в інформаційному бюлетені Національного фонду нирки США п«Обмеження натрію в харчовому раціоні: як правильно приправляти їжу».

- Обмеження споживання продуктів із високим вмістом насичених жирних кислот та холестерину. Ці речовини закупорюють артерії і підвищують ризик виникнення захворювань серця та кровоносних судин. Детальніше про це йдеться у брошурі Національного фонду нирки США *«Профілактика захворювань серця при хронічній хворобі нирок (1–4 стадій): що потрібно знати про ліпіди»* (англійська 11–50–2106, іспанська 11–50–2190).
- Обмеження споживання вуглеводів. Частка вуглеводів у вашому щоденному раціоні повинна становити не більше 50–60% від загальної кількості калорій. Вуглеводи – це сполуки, які після вживання в їжу перетворюються на цукор. Їх багато у таких продуктах, як хліб, булочки, пшеничні пластівці, рис, вермішель, картопля, борошно, квасоля, фрукти та фруктові соки, молоко та йогурти. За детальнішою інформацією зверніться до свого лікаря, дієтолога або ознайомтесь з інформаційним бюлетенем Національного фонду нирки США *«Визначення кількості вуглеводів у дієті при хронічній хворобі нирок»*.

Якщо у вас ХХН 3–4 стадій, вам можуть порадишити внести додаткові зміни у своє харчування, щоб попередити прогресування ХХН та можливі ускладнення, наприклад, хвороби кісток. Вам необхідно буде виконувати наступне.

- Контролювати кількість спожитих білків. Запитайте у свого лікаря, скільки білків вам необхідно споживати щодня. Дієтолог допоможе вам спланувати дієту з належним вмістом білків у харчових продуктах. Детальніша інформація наведена у брошурі Національного фонду нирки США під назвою *«Харчування при хронічній хворобі нирок»* (111 –50–0135).
- Обмежити споживання продуктів із високим вмістом фосфору. Високий рівень фосфору в крові може зумовити патологію кісток. Фосфору багато у молочних продуктах, зокрема, в молоці, сирі, заварному кремі, йогуртах і морозиві. Крім того, багаті на фосфор горіхи та арахісова олія, а також деякі напої, зокрема, кокосовий нектар, пиво і темні напої на зразок кока–коли. Додаткова інформація міститься в інформаційному бюлетені Національного фонду нирки США *«Фосфор та дієта пацієнта із хронічною хворобою нирок»* та у брошурі *«Як зберегти міцність кісток при хронічній хворобі нирок (3–4 стадій)»* (англійська: 11 –50–2206; іспанська 11 –50–2290).

- Обмеження споживання калію. Лікар визначить у вас рівень калію в крові. Запитайте лікаря, чи не перевищує цей показник норму. У такому випадку вам доведеться обмежити споживання продуктів із високим вмістом калію. Дієтолог розповість вам, у яких продуктах багато калію, а в котрих його мало, і спланує ваше харчування відповідно до потреб організму. Детальніше про це йдеться в інформаційному бюлетені Національного фонду нирки США «Калій та дієта пацієнта з ХХН».

## Чи потрібно мені ще якимось змінювати свій спосіб життя?

Так. Вам легше буде досягти запланованої мети лікування, якщо ви будете дотримуватись наступних рекомендацій.

- Якщо у вас надмірна маса тіла, слід схуднути.
- Займайтесь помірними фізичними вправами принаймні 30 хвилин на день, бажано щодня. Перед тим, як розпочати цикл фізичних вправ, обов'язково порадьтеся з лікарем.
- Обмежте вживання алкоголю (щодня не більше двох алкогольних напоїв для чоловіків, та не більше одного для жінок).
- Якщо ви курите, відмовтеся від цієї звички.

## Які слід приймати ліки?

Кров'яний тиск необхідно підтримувати на рівні менше 130/80. Щоб досягти цього, у більшості випадків необхідно одночасно приймати декілька різних препаратів для зниження тиску. Серед них можуть бути наступні ліки.

- Інгібітори ангіотензин-перетворюючого ферменту (АПФ) або блокатори ангіотензинових рецепторів (БАР). За даними досліджень, ці препарати покращують роботу нирок і допомагають знизити ризик хвороб серця.



- Діуретики, тобто сечогінні препарати.
- Інші ліки, наприклад, бета-блокатори або блокатори кальцієвих каналів, які також допомагають підтримувати кров'яний тиск на належному рівні.

Суворо дотримуйтеся режиму лікування, призначеного вашим лікарем. негайно повідомляйте лікаря про будь-які побічні ефекти під час лікування. Це дасть змогу знизити дозу відповідного препарату або замінити його на інший. Не припиняйте вживати жодних ліків на власний розсуд, не повідомивши про це свого лікаря і не перевіривши свій кров'яний тиск. Навіть якщо ви відчуваєте себе добре, неконтрольований підвищений кров'яний тиск продовжує згубно впливати на ваше серце та нирки. Пам'ятайте про те, що високий кров'яний тиск є тихим убивцею.

### **Що робити, якщо у мене ХХН на фоні діабету?**

У таких випадках дуже важливо стабілізувати рівень цукру та кров'яного тиску в нормальних межах, щоб не допустити прогресування хвороби нирок та запобігти іншим ускладненням. Слід обов'язково змінити свій спосіб життя згідно з рекомендаціями лікаря і суворо дотримуватися призначеного режиму лікування. Якщо ХХН поєднується з діабетом, у складі комплексного лікування вам призначать інгібітор АПФ або препарат із групи БАР, навіть якщо ваш кров'яний тиск нижчий, ніж 130/80. Ці препарати призначають, оскільки відомо, що вони покращують роботу нирок.

### **Як жити із трансплантованою ниркою?**

У багатьох осіб, яким пересадили нирку, підвищений кров'яний тиск та ХХН. Для забезпечення належного функціонування пересаженої нирки дуже важливо підтримувати кров'яний тиск на рівні нижче 130/80. Якщо у вас підвищений кров'яний тиск, обов'язково змініть свій спосіб життя згідно з рекомендаціями лікаря і суворо дотримуйтеся призначеного режиму лікування.

## Що я можу зробити, щоб знизити свій кров'яний тиск?

Ви можете зробити дуже багато.

- Не забувайте приходити на контрольні обстеження, призначені вашим лікарем.
- Попросіть лікаря, щоб він навчив вас самостійно вимірювати кров'яний тиск у домашніх умовах. Щодня вимірюйте свій кров'яний тиск і повідомляйте лікареві отримані результати під час кожного візиту.
- Вживайте призначені вам ліки, суворо дотримуючись вказівок лікаря, навіть якщо ви відчуваєте себе добре. Підвищення кров'яного тиску зазвичай не проявляється жодними симптомами.
- Повідомляйте свого лікаря про будь-які побічні ефекти призначеного вам лікування. Ніколи не припиняйте вживати медикаменти на власний розсуд.
- Щоб не забувати вживати ліки, користуйтеся препаратами, на коробках яких у спеціальних клітинках вписані дні тижня і години вживання ліків. Можна також користуватися наручним годинником із будильником. Попросіть членів вашої сім'ї нагадувати вам про прийом медикаментів.
- Суворо дотримуйтеся дієти та режиму фізичних навантажень. За порадами щодо планування дієти звертайтеся до свого лікаря, або до спеціаліста-дієтолога. Дієтолог пояснить вам, як необхідно харчуватися, і допоможе підібрати відповідну дієту, яка не створить для вас незручностей.
- Дізнайтеся якомога більше про призначене вам лікування. Якщо вам щось незрозуміло, не вагайтеся задавати питання. Йдучи на прийом до лікаря, підготуйте перелік своїх запитань.

## Чим мені може допомогти моя сім'я?

Варто залучити до свого лікування всіх членів сім'ї. Змінювати стиль життя, зокрема, переходити на здорове харчування, більше займатися спортом і припиняти курити значно легше, якщо робити це разом із членами сім'ї або при їхній підтримці. Оскільки підвищений кров'яний

тиск часто зустрічається у кількох членів однієї сім'ї, ваші родичі також можуть мати підвищений ризик виникнення гіпертонії та ХХН. Ви повинні переконати їх якомога більше цікавитися проблемою підвищеного кров'яного тиску і перевіряти свій тиск принаймні один раз на рік. Наявність підвищеного кров'яного тиску та ХХН у батьків збільшує ризик виникнення цих захворювань у дітей.

### **Де можна отримати додаткову інформацію?**

Якщо у вас виникли запитання, зверніться до свого лікаря або до інших працівників свого лікувального закладу. Вас також можуть зацікавити публікації Національного фонду нирки США, перелік яких наведено нижче.



## Публікації:

- *About Chronic Disease: A Guide for Patients and Families*  
Хронічна хвороба нирок: посібник для пацієнтів та членів їхніх сімей (англійська: 11 -50 -0160; іспанська: 11 -50 -0166)
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease* (Діабет і хронічна хвороба нирок) (англійська: 11 -10 -0209; іспанська: 11 -20 -0242)
- *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys* (a pocket tool for tracking your blood pressure) (Дізнайтеся більше про свої нирки та підвищений кров'яний тиск -- кишеньковий довідник для контролю за кров'яним тиском) (11-10-0211)
- *High Blood Pressure and Your Kidneys* (Підвищення кров'яного тиску і нирки) (англійська: 11 -10 -0204; іспанська: 11 -10 -0241)
- *Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking* (Обмеження натрію в харчовому раціоні: як правильно приправляти їжу)
- *Keeping Your Heart Healthy With Chronic Kidney Disease (Stages 1-4): What You Should Know About Lipids* (Як зберегти своє серце здоровим при хронічній хворобі нирок (1-4 стадій): що потрібно знати про ліпіди) (англійська: 11 -50 -2106; іспанська: 11 -50 -2190)
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease* (Харчування при хронічній хворобі нирок) (11-50-0135)
- *Phosphorus and Your CKD Diet* (Фосфор та дієта пацієнта із хронічною хворобою нирок) (Бюлетень)
- *Potassium and Your CKD Diet* (Калій та дієта пацієнта із хронічною хворобою нирок) (Бюлетень)
- *Staying Fit With Kidney Disease* (Як підтримувати форму при захворюваннях нирок) (Бюлетень)
- *What You Need to Know About Anemia and Chronic Kidney Disease* (Що треба знати про анемію при хронічній хворобі нирок) (англійська: 11 -10 -0283; іспанська: 11 -10 -0287)



## Інтернет-портал системи вивчення нирки Національного фонду нирки США (KLS):

Якщо у вас є доступ до Інтернету, додаткову інформацію на цю тему можна знайти за адресою [www.nkfkls.org](http://www.nkfkls.org).

### Важливо пам'ятати

- Підвищений кров'яний тиск і хвороби нирок тісно пов'язані між собою. Підвищений кров'яний тиск є одночасно причиною і наслідком хвороби нирок.
- Підвищений кров'яний тиск може обтяжити перебіг хвороби нирок і спричинити захворювання серця.
- Підтримання кров'яного тиску на нормальному рівні знижує ризик виникнення цих ускладнень.
- Підвищення кров'яного тиску зазвичай не проявляється жодними симптомами. Існує тільки один спосіб виявити підвищений кров'яний тиск -- виміряти його. Ви повинні перевіряти свій кров'яний тиск під час кожного візиту до лікаря або в поліклініку.
- Якщо у вас ХХН, лікар повинен зробити вам аналіз крові для перевірки функціонального стану нирок (за ШКФ) та визначення концентрації в ній певних хімічних речовин, зокрема, калію.
- Ваше лікування передбачатиме оздоровлення способу життя і вживання ліків.
- Метою лікування є зниження кров'яного тиску до рівня нижче 130/80, попередження прогресування хвороби нирок і зменшення ризику виникнення захворювань серця.
- Щоб досягти цього, у більшості випадків необхідно одночасно приймати декілька різних препаратів для зниження тиску. Зокрема, застосовують діуретики (тобто, сечогінні), інгібітори АПФ, препарати групи БАР, які захистять нирки, а також інші ліки.
- Ставте до відома свого лікаря про будь-які проблеми, які виникли у вас під час лікування. Ніколи не припиняйте вживати ліки, не порадившись зі своїм лікарем.
- Якомога більше довідайтеся про підвищений кров'яний тиск та ХХН. Беріть активну участь у власному лікуванні.
- Переконайте членів своєї сім'ї контролювати власний кров'яний тиск, адже у них також може бути підвищений ризик виникнення гіпертонії та ХХН.

## Перевірте свої знання: розв'яжіть тест

1. Підвищення кров'яного тиску обтяжує перебіг хвороби нирок.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
2. Підвищення кров'яного тиску може бути ускладненням хвороби нирок.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
3. Підвищення кров'яного тиску переважно супроводжується багатьма симптомами.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
4. Лікування гіпертонії передбачає зміну способу життя та вживання ліків.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
5. Як правило, для нормалізації підвищеного кров'яного тиску достатньо одного препарату.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
6. Регулярні фізичні навантаження можуть допомогти вам знизити кров'яний тиск.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
7. Якщо у вас підвищений кров'яний тиск, доцільно споживати більше продуктів із високим вмістом натрію.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
8. Хвороба нирок обумовлює підвищений ризик виникнення захворювань серця.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
9. У пацієнтів із хворобами нирок або цукровим діабетом кров'яний тиск необхідно підтримувати на рівні, нижчому від 140/90.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_
10. Не слід намагатись самостійно вимірювати свій кров'яний тиск.  
ПРАВИЛЬНО \_\_\_\_ НЕПРАВИЛЬНО \_\_\_\_

Див. перелік правильних відповідей на сторінці 19.

## Мої запитання до лікаря

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Правильні відповіді до тесту

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. Правильно   | 6. Правильно    |
| 2. Правильно   | 7. Неправильно  |
| 3. Неправильно | 8. Правильно    |
| 4. Правильно   | 9. Неправильно  |
| 5. Неправильно | 10. Неправильно |

ПОНАД 20 МЛН. АМЕРИКАНЦІВ – КОЖЕН ДЕВ'ЯТИЙ ДОРОСЛИЙ – СТРАЖДАЮТЬ ХРОНІЧНОЮ ХВОРОБОЮ НИРОК, ПРИ ЦЬОМУ БІЛЬШІСТЬ З НИХ НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЄТЬСЯ ПРО ЦЕ. ЩЕ ПОНАД 20 МЛН. ОСІБ МАЮТЬ ПІДВИЩЕНИЙ РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ЦЬОГО ЗАХВОРУВАННЯ. НАЦІОНАЛЬНИЙ ФОНД НИРКИ, ЩО НАЛЕЖИТЬ ДО НАЙБІЛЬШИХ ВОЛОНТЕРСЬКИХ МЕДИЧНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ США, СПРЯМУЄ СВОЇ ЗУСИЛЛЯ НА ПРОФІЛАКТИКУ ЗАХВОРУВАНЬ 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 51 ВІДДІЛЕНЬ У РІЗНИХ РЕГІОНАХ КРАЇНИ ФОНД ПІДТРИМУЄ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ, РЕАЛІЗУЄ НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ МЕДИКІВ, НАДАЄ ПОСЛУГИ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, ПРОВІДИТЬ СУСПІЛЬНО-ОСВІТНЮ РОБОТУ І КООРДИНУЄ ДОНОРСТВО ОРГАНІВ.

## Освіта пацієнтів у процесі лікування



У виділених оранжевим кольором клітинках вказано обсяг відомостей у цих матеріалах системи KLS.  
ШКФ = швидкість клубочкової фільтрації; T = трансплантація нирок; D = діаліз.

## PARTNERS IN EDUCATION



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

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)

Брошуру можна також отримати іспанською мовою. Замовлення № 11-10-0212.  
© 1989-2007 National Kidney Foundation, Inc. Всі права збережено.

11-10-1902