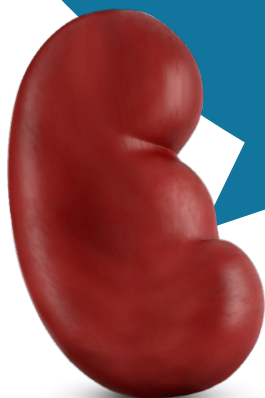


ДОПОМОГА ПАЦІЄНТАМ:
ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО ХРОНІЧНУ ХВОРОБУ НИРОК

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ЗАХИСТИТИ СВОЇ НИРКИ?



Позитивний висновок ERA стосується
заохочення просвітництва в цілому;
відповідальність за цей матеріал
покладена на компанію «АстраЗенека».



Визнано Європейською групою
дослідників у області первинної
медичної допомоги при діабеті (PCDE)
у наукових або соціальних інтересах
лікарів закладів первинної медичної
допомоги.



ЗА НАЯВНОСТІ ХХН НАЙВАЖЛИВІШИМИ Є РЕГУЛЯРНИЙ КОНТРОЛЬ І ЛІКУВАННЯ

У людей із певними поширеними станами, такими як підвищений артеріальний тиск та/або діабет, часто існує ризик розвитку хронічної хвороби нирок (ХХН). Якщо Ви належите до такої групи ризику або нещодавно у Вас було діагностовано ХХН, у Вас, напевно, виникає багато запитань.^{1,6}

Чим швидше Ви дізнаєтесь, що у Вас ХХН або Ви належите до групи ризику щодо розвитку ХХН, тим краще. У такому випадку Ваш лікар може рекомендувати низку заходів, які допоможуть уповільнити прогресування та зберегти функцію нирок.¹⁻³

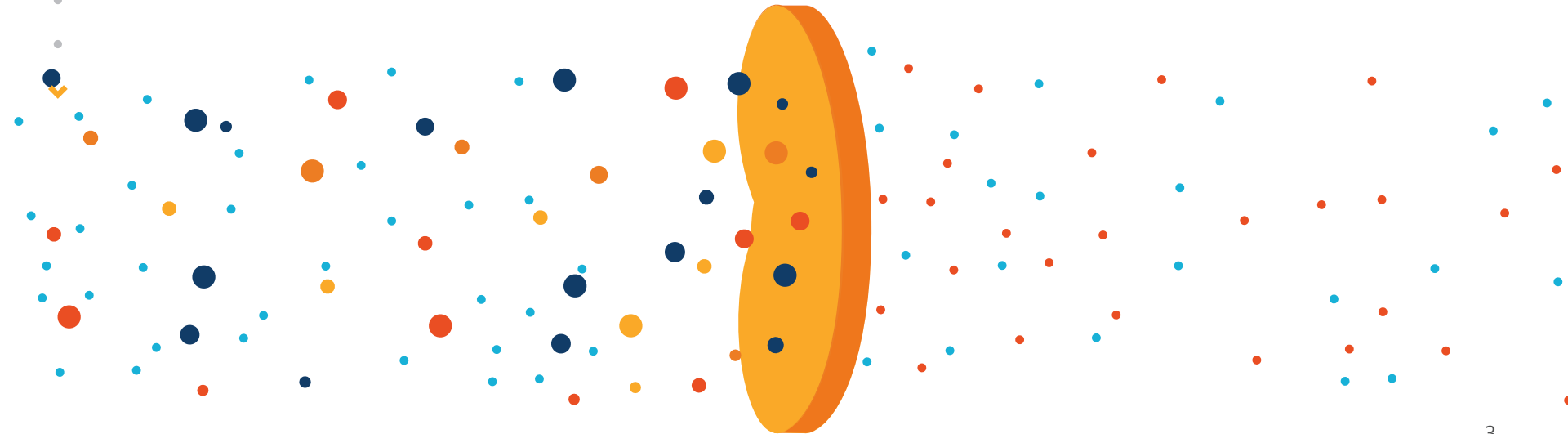
У цій пам'ятці міститься інформація про захворювання, корисні поради та посилання на інші ресурси, які допоможуть Вам підвищити обізнаність в даній темі.

ЯКУ ФУНКЦІЮ ВИКОНУЮТЬ НИРКИ?

Нирки — це фільтрувальна система Вашого організму; вони виконують надважливу функцію. Нирки фільтрують Вашу кров, виводять відходи життєдіяльності і домішки та одночасно регулюють сполуки та поживні речовини, які необхідні Вашому організму.^{1,8}

На жаль, з віком у людей відбувається природне погіршення функції нирок. Ваші нирки вже не так швидко відновлюються від пошкоджень і захворювань, так само, як і деякі інші органи, тому вкрай важливо робити все, що у Ваших силах, щоб піклуватися про них.

Від того, наскільки добре функціонують нирки, залежить функціонування і усіх інших систем Вашого організму. Нирки вельми пов'язані з серцем. Якщо один з цих органів зазнав пошкодження, це може погіршити роботу іншого, що може спричинити серйозні ускладнення для здоров'я.^{1,6,8}



ЯК ДОБРЕ ПРАЦЮЮТЬ ВАШІ НИРКИ? ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІЇ ВАШИХ НИРОК

ХХН класифікують за стадіями від 1 до 5.

Стадії визначають за показником, який називається розрахункова швидкість клубочкової фільтрації (рШКФ). Він демонструє те, наскільки добре Ваші нирки виконують функцію фільтрації.

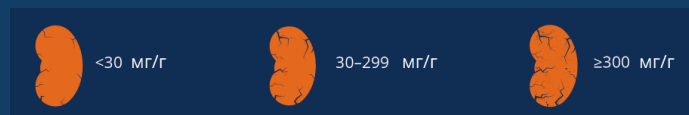
Визначають рШКФ за результатами аналізу крові, який входить до більшості стандартних обстежень.

Ще одним аналізом, який може Вам призначити лікар, є співвідношення альбумін/креатинін (САК). Це аналіз сечі, який визначає пошкодження нирок на підставі кількості білка у сечі.

Завдяки оцінці показників рШКФ та САК лікар може виявити ознаки потенційного погіршення функції нирок. У разі, якщо це саме той випадок, Ви з лікарем зможете обговорити додаткові заходи, аби запобігти розвитку захворювання.^{3,6}

СТАДІЯ		ПОКАЗНИК рШКФ мл/хв/1,73 м ²	% ФУНКЦІЇ НИРОК	
СТАДІЯ 1	Нормальна функція нирок	≥90	≥90 - 100%	
СТАДІЯ 2	Незначне зниження функції нирок	60 - 89	60 - 89%	
СТАДІЯ 3a	Незначне або помірне зниження функції нирок	45 - 59	45 - 59%	
СТАДІЯ 3b	Помірне або виражене зниження функції нирок	30 - 44	30 - 44%	
СТАДІЯ 4	Виражене зниження функції нирок	15 - 29	15 - 29%	
СТАДІЯ 5	Ниркова недостатність	<15	<15 %	

САК ВИЗНАЧАЄ СТУПІНЬ ПОШКОДЖЕННЯ НИРОК



ЯКІ ФАКТОРИ ПРИЗВОДЯТЬ ДО ХХН?

ХХН називають «мовчазним захворюванням», оскільки більшість людей не відчують симптомів на ранніх стадіях. Але є кілька факторів ризику, які частіше зустрічаються серед людей, у яких розвивається ХХН.^{1,3}

Трьома основними факторами ризику розвитку ХХН є цукровий діабет, високий артеріальний тиск та серцево-судинні захворювання. Але існують також інші фактори; на деякі з них ми можемо впливати, на деякі — ні.⁴

На схемі поруч зазначено поширені фактори ризику, зокрема, цукровий діабет, високий артеріальний тиск, ожиріння, літній вік, етнічна приналежність (наприклад, у населення країн Південно-Східної Азії та афроамериканців більш високий ризик розвитку ХХН) та обтяжений сімейний анамнез (ниркова недостатність в анамнезі найближчих родичів).^{4,5}

ФАКТОРИ РИЗИКУ ХХН^{3,6}



ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ПРОГРЕСУВАННЮ ХХН?

Було встановлено, що своєчасно вжиті заходи допомагають зберегти функцію нирок, відтермінувати або навіть уникнути застосування діалізу. Діаліз — це процес, життєво необхідний для фільтрування крові у випадках, коли Ваші нирки вже не можуть це робити ефективно. Як правило, діаліз є необхідним при ХХН 5-ї стадії, коли нирки втратили понад 85% своєї здатності функціонувати.^{3,6}

Ось кілька кроків, які Ви можете почати робити прямо зараз, щоб не допустити прогресування ХХН.

Навіть більше: вони ефективні для всього Вашого організму, особливо для серцево-судинної системи!^{3,6,7}



Якщо у Вас діабет, вживайте всіх необхідних заходів для регулярного контролю і, за необхідності, вимірюйте рівень глюкози в крові. Діабет є основною причиною ХХН



Повідомте свого лікаря про всі ліки, які Ви приймаєте, включно з тими, що Ви можете придбати без рецепта, або про вітаміни. Деякі такі ліки можуть нанести шкоду ниркам



Відстежуйте та контролюйте свій артеріальний тиск



Робіть фізичні вправи та намагайтесь утримувати здорову вагу



Тримайте під контролем рівень холестерину, щоб запобігти додатковому пошкодженню кровоносних судин



Відмовтесь від куріння: куріння сигарет може посилити пошкодження нирок



Дотримуйтеся раціону харчування, корисного для нирок; проконсультуйтеся із дієтологом



Регулярно відвідуйте свого лікаря. Лікар може призначити Вам ліки для зниження ниркового тиску

ВИ НЕ САМІ

За статистикою, 9 із 10 людей із ХХН не знають про своє захворювання.² Якщо Ви вже знаєте про свій діагноз, Ви можете починати діяти. Упереджувальні, своєчасні дії на ранніх етапах та незалежно від віку можуть допомогти Вам уповільнити прогресування хвороби або й навіть запобігти нирковій недостатності.

Крім того, відстеження нової інформації щодо станів захворювання та обізнаність у найсучасніших методах лікування можуть допомогти Вам на шляху боротьби із ХХН.^{3,6}

Ми заохочуємо пацієнтів до своєчасного проходження скринінгових обстежень з метою діагностики ХХН. Ось три прості кроки, які Ви можете зробити:

ХРОНІЧНА ХВОРОБА НИРОК

1. ПЕРЕВІРТЕ ВАШІ ФАКТОРИ РИЗИКУ
2. ПОЧНІТЬ РОЗМОВУ ПРО СИМПТОМИ
3. ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ ЗІ СВОЇМ ЛІКАРЕМ

**«Тим, кому щойно поставили
діагноз, я би порадив:
зберігайте спокій»**

пацієнт із ХХН

Людина на фотографії є моделлю, це – не справжній пацієнт

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. GBD Chronic Kidney Disease Collaboration. Lancet. 2020;395(10225):709-733
2. Ravera M et al. Am J Kidney Dis. 2011;57(1):71-77
3. Centers for Disease Control and Prevention. Chronic Kidney Disease in the United States, 2021. Centers for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services; 2021. Дата останнього перегляду: січень 2025 року
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/kidney-disease>
4. Ghaderian SB et al. J Renal Inj Prev. 2014;3(4):109-110
5. Courser WG et al. Kidney Int. 2011;80(12):1258-1270
6. Kidney disease: the basics. Factsheet. National Kidney Foundation. Published 14 May 2020. Дата останнього перегляду: січень 2025 року
<https://www.kidney.org/news/newsroom/fsindex>
7. Bruck K et al. J Am Soc Nephrol. 2016;27(7):2135-2147
8. Kidney disease: the basics. Factsheet. National Kidney Foundation. Дані доступні за посиланням станом на січень 2025 року
<https://www.kidney.org/atoz/content/howkidneyswork>
9. National Kidney Foundation. Estimated glomerular filtration rate. Available at:
<https://www.kidney.org/atoz/content/gfr> Дата останнього перегляду: січень 2025 року

ХХН – хронічна хвороба нирок; рШКФ – розрахункова швидкість клубочкової фільтрації; САК – співвідношення альбумін/креатинін у сечі.

Цей матеріал має інформаційний характер та НЕ Є медичною консультацією чи діагностичним засобом. У випадку виникнення питань щодо призначеної лікарем терапії, вживання лікарських засобів, будь-яких симптомів чи питань стосовно способу життя на час терапії – будь ласка, зверніться до лікаря. Матеріал не для продажу, надається безкоштовно

Матеріал підготовлений ТОВ «АстраЗенека Україна»: 01033, м. Київ, вул. Сім'ї Прахових, 54
UA-6330 Approved February 2025