



# Podivuhodné ledviny!

**Chraňte své ledviny  
– věnujte péči své cukrovce  
a krevnímu tlaku.**

Cukrovka je hlavní příčinou selhání ledvin.  
Trpíte-li cukrovkou, vysokým krevním tlakem nebo nadváhou,  
kontaktujte svého lékaře a nechte své ledviny vyšetřit.



# Co je cukrovka a proč představ

## Jak získáváme energii?

Naše tělo získává energii z potravy. Chemické reakce v tělesných buňkách ji přetvářejí na energii, potřebnou ke všemu, co děláme. Pohybu, myšlení, růstu.

## Jak se potrava mění na energii?

Důležitým zdrojem energie je cukr. Ten se dále štěpí na jednoduchý cukr, známý jako glukóza.

Glukóza je obsažena v krvi, odkud se dostává do jednotlivých buněk. Ty ji využívají jako „palivo“ v procesu přeměny potravy na energii. Pro vstup glukózy do buněk je nezbytná přítomnost látky zvané insulin.

## Co je insulin?

Insulin je hormon, regulující množství cukru v krvi. Bez něj není tělo schopno získat z potravy energii.

## Co je cukrovka?

Cukrovka (diabetes mellitus) je onemocnění, které vzniká v důsledku nedostatečné produkce nebo nedostatečného využití inzulínu. Zvýší se tak množství cukru v krvi, což může vést k závažným důsledkům.

## Jsou různé typy cukrovky?

Ano, nejobvyklejší je cukrovka prvního a druhého typu.

## Jaký je mezi nimi rozdíl?

Cukrovka prvního typu znamená, že slinivka břišní nedokáže vyrábět insulin. Ten je třeba tělu dodávat ve formě injekcí.

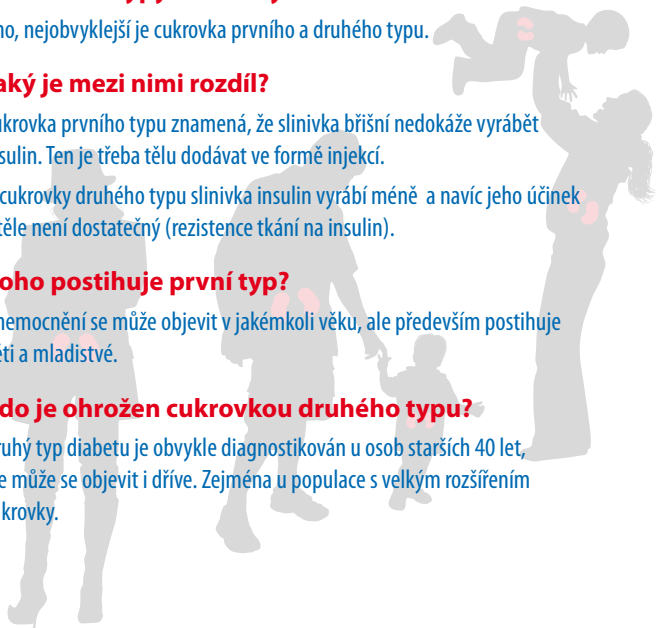
U cukrovky druhého typu slinivka insulin vyrábí méně a navíc jeho účinek v těle není dostatečný (rezistence tkání na insulin).

## Koho postihuje první typ?

Onemocnění se může objevit v jakémkoli věku, ale především postihuje děti a mladistvé.

## Kdo je ohrožen cukrovkou druhého typu?

Druhý typ diabetu je obvykle diagnostikován u osob starších 40 let, ale může se objevit i dříve. Zejména u populace s velkým rozšířením cukrovky.



# Je ohrožení pro mé ledviny?

## Může cukrovka postihnout také jiné části těla?

Dlouhodobě zvýšená hladina cukru v krvi může způsobit mnoho problémů. Společnou komplikací je poškození drobných cév v těle.

## Jak to souvisí s ledvinami?

Milióny drobných cév fungují v ledvinách jako filtry. Jejich úkolem je odstraňovat z těla odpadní látky. Jsou-li cévy v ledvinách poškozeny, nemohou ledviny krev náležitě očistit. Tělo zadržuje větší množství vody a soli než by mělo, což může mít za následek přírůstek na váze a otoky nohou. Z krve nemohou být odstraňovány ani odpadní látky.

## Jsou ledviny důležité?

Ledviny jsou mimořádně důležité pro Vaše zdraví a kvalitu života. Nejen že filtrují a vylučují z těla odpadní produkty, ale také regulují krevní tlak, chrání pevnost vašich kostí a podporují tvorbu červených krvinek, které do těla dopravují kyslík.

## Je obvyklé, že postiženy bývají ledviny pacientů s cukrovkou?

Ano – diabetes je jednou z hlavních příčin selhání ledvin.

## Co se stane, když cukrovka zasáhne ledviny?

Jemné cévky v ledvinách se poškodí a ledviny začnou pomalu selhávat. Vyvine-li se trvalé poškození ledvin, je nutné předejít fatálním následkům jejich transplantací, nebo dlouhodobou dialyzační léčbou.

## Jaké jsou příznaky?

Ranná stádia onemocnění ledvin lidé obvykle nepocítují, proto se nemoc může nepozorovaně vyvíjet řadu let, pokud není objevena při vyšetření krve nebo moči.

## Jak se mohu chránit?

Správná kontrola cukrovky pomáhá vyvarovat se poškození ledvin. Znamená to udržovat hladinu cukru v krvi co nejbližší normální hodnotě. Toho lze dosáhnout kombinací kombinací předepsaných dietních opatření, fyzické aktivity a léků.

## Jak se mohu přesvědčit, zda jsem skutečně zdravý?

Trpíte-li cukrovkou, pomohou pravidelná vyšetření ledvin ke odhalení jejich onemocnění. Je povzbuzující, že právě poškození ledvin v důsledku cukrovky je možné výrazně zpomalit, pokud je diagnostikováno včas.

**Pro více informací navštivte:**  
**[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)**  
**[www.nefrol.cz](http://www.nefrol.cz)**

Partneři projektu v České republice:



Platinoví partneři



Zlatí partneři



Stříbrní partneři



Světový den ledvin celosvětově podporují:



World Kidney Day is an initiative of the International Society of Nephrology and the International Federation of Kidney Foundations

