

Vad innebär albumin i urinen?

Diabetes och njurfunktion

Njurpåverkan som uppstår vid diabetes kommer ofta efter att man har haft ett för högt blodsocker under en längre tid. Omkring 1/3 av de individer som har diabetes får någon gång i livet tecken på njurskada. Ofta kan man gå väldigt länge utan att uppleva tecken på sviktande njurfunktion, men störst betydelse för om man får njurskador har blodsockernivån (HbA1c). Det betyder att när kärlväggen i njurens blodkärl har skadats av de för höga blodsockernivåerna så läcker äggviteämnet albumin ut i urinen.

Är det farligt?

Ja, det är första tecknet på njurskada. Symptomen ser man mer än 10 år efter att man har fått diabetes. Har man typ 2 diabetes så kan det ibland upplevas som att förloppet är snabbare. Det beror på att typ 2 diabetes inte alltid upptäcks lika snabbt och att man under tiden har fått mer skador t ex på njurarna.



Vad händer i kroppen och hur upptäcks det?

Man kan gå väldigt länge utan att uppleva några som helst problem eller tecken på att njurfunktionen är påverkad, men ett tidigt tecken är läckage av s k äggvita i urinen (albumin).

Det upptäcks om man lämnar urinprov i samband med besök på diabetesmottagning eller vårdcentral. När man lämnar ett urinprov och får till svar att man har äggvita i urinen, s k mikroalbuminuri, har de kärlnystan i njuren som renar blodet från slaggprodukter påverkats och njurarna släpper igenom små mängder äggvita (albumin) ut i urinen.

Ofta tar man samtidigt ett blodprov för att mäta njurarnas funktion, ett s k kreatinin-prov. Ett högt kreatinivärde kan tyda på att njurfunktionen är nedsatt. Man kan också mäta hur bra blodet filtreras i njuren med andra blodprover.

Vad gör man om man upptäcker äggvita (albumin) i urinen?

Det är viktigt att upprepa urinprovtagningen för att se att äggviteläckaget inte beror på någon tillfällighet, t ex en infektion eller kraftig fysisk ansträngning. Om man vid upprepade urinprov, det vill säga 2-3 st på upp till 6 månader, har albuminuri så är det ett tecken på pågående njurpåverkan. **Detta skall alltid behandlas!**



Vad händer vid svår njursvikt?

För patienter med diabetes är det viktigt att upptäcka njurpåverkan tidigt, för ofta märker man inte själv att njurarnas funktion försämrats förrän skadan är stor och njurfunktionen är runt 20% av den normala.

Symptomen på nedsatt njurfunktion beror på att njurarna inte kan göra sig av med vätska och slaggprodukter. Vanliga symptom är svullnad och trötthet i kombination med illamående, klåda och sämre aptit.

Vad kan man själv göra för att förebygga njurproblem?

- Försöka hålla en bra blodsockernivå, dvs ett bra HbA1c.
- Ta med urinprov på årskontrollerna, för att upptäcka eventuella skador tidigt.
- Sluta röka. Rökning påverkar de små kärlen i hela kroppen, t ex njurkärnen.
- Minska saltintaget för att förebygga högt blodtryck.
- Ökad motion för att bli hålla vikten eller gå ner i vikt, som har en positiv effekt på hela kroppen.
- Gå på årskontrollerna för att kontrollera blodtrycket och blodsockernivåerna, men även äggvitan i urinen. Ett bra sätt att förebygga eller upptäcka njurskada tidigt.
- Tänk på att man lämnar urinprov av flera anledningar, men det viktigaste är att man upptäcker tecken på njurskada tidigt.
- Att ta med ett urinprov är ett enkelt sätt att få en uppdatering på hur kroppen mår!

Viktigt

Informera alltid dina vänner om din sjukdom och hur de kan hjälpa dig om "olyckan" är framme.

Denna skrift ger endast generella råd. Prata med ditt diabetesteam för att få personligt anpassade råd och rekommendationer som är relevanta i just din situation. Materialet är framtaget i samarbete med Maria Svensson, docent och överläkare vid njurmedicinska kliniken och diabetescentrum, Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.

