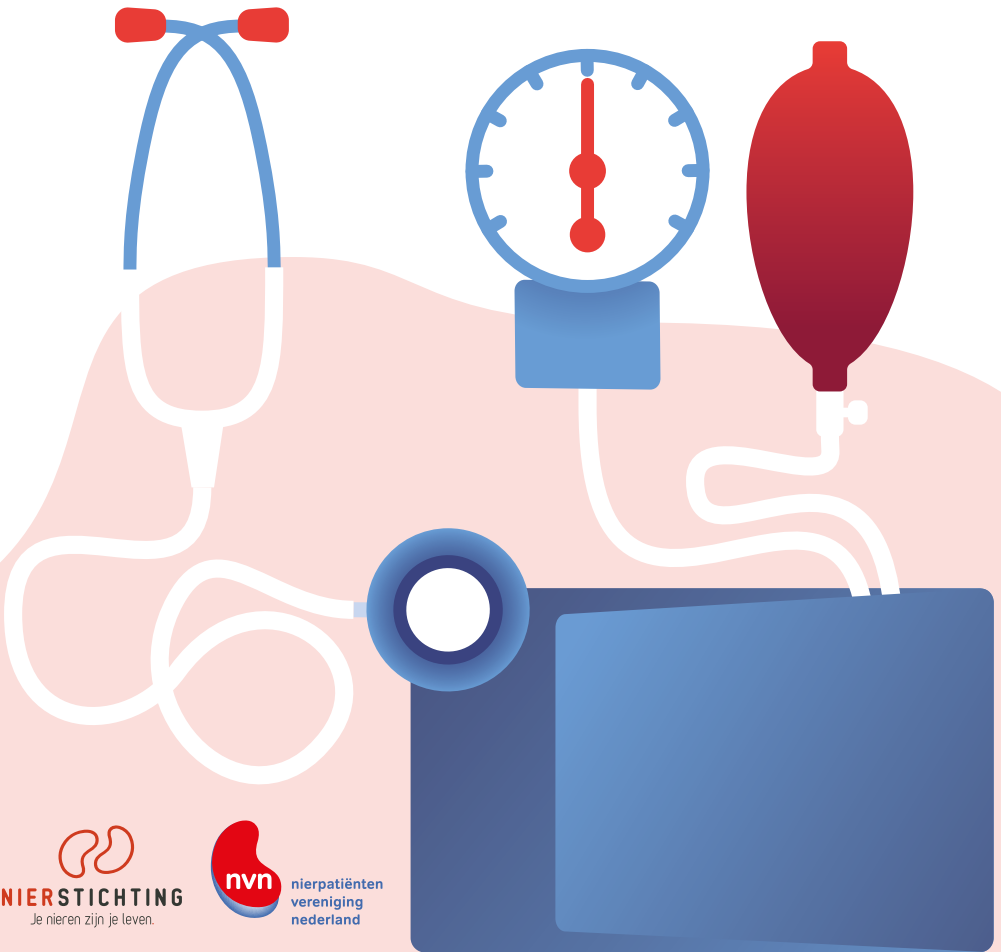


Nieren, hoge bloeddruk en diabetes



IN HET KORT

NIEREN, HOGE BLOEDDRUK EN DIABETES

Mensen met hoge bloeddruk hebben vaak nierschade.
Net als mensen met diabetes.

Door hoge bloeddruk beschadigen de filters in de nieren.

Beschadigde nieren kunnen ook weer hoge bloeddruk veroorzaken.

Bij diabetes zit er te veel glucose (suiker) in het bloed.
Dit kan ernstige gevolgen hebben zoals schade aan de nieren.

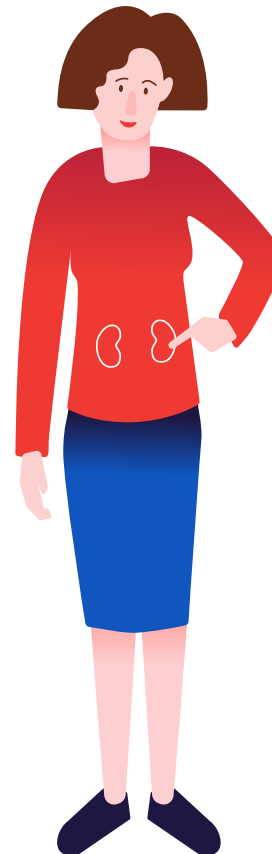
Door nierschade hebt u meer kans op hart- en vaatziekten.

U kunt wat doen om het risico op nierschade kleiner te maken:

- laat uw hoge bloeddruk en diabetes goed behandelen door uw arts
- leef gezond:
 - rook niet
 - eet zo min mogelijk zout
 - let op uw gewicht
 - beweeg voldoende
 - beperk uw alcoholgebruik
- laat uw nierfunctie controleren

Nieren, hoge bloeddruk en diabetes

Mensen met hoge bloeddruk hebben vaak nierschade. Net als mensen met diabetes. Door hoge bloeddruk ontstaat schade aan de nierfilters. Door diabetes gebeurt dat ook. Verder hebben mensen met diabetes vaak al een hoge bloeddruk. In deze folder leest u hoe dat werkt.



WAT DOEN UW NIEREN?

De nieren zijn nodig om te kunnen leven. Ze hebben verschillende belangrijke taken:

- nieren verwijderen afvalstoffen uit het bloed
- nieren zorgen voor de juiste hoeveelheid water en zouten in het lichaam
- nieren dragen bij aan sterke botten
- nieren zorgen dat het beenmerg rode bloedcellen maakt
- nieren zorgen voor de juiste zuurgraad van het bloed
- nieren helpen de bloeddruk goed te houden

Bloeddruk en de nieren

De bloeddruk goed houden doen de nieren door een ingewikkeld regelsysteem. Daar zijn ook het zenuwstelsel, de bijnieren, het hart en de bloedvaten bij betrokken. De nieren kunnen de bloeddruk op twee manieren aanpassen:

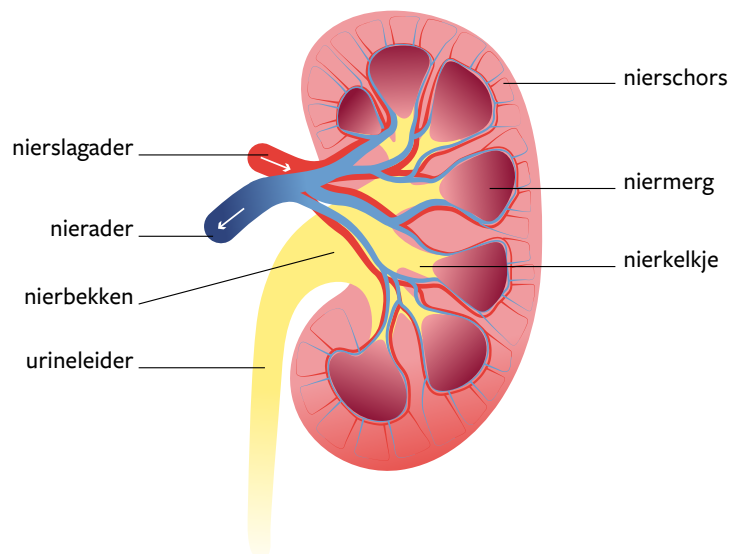
- via de hoeveelheid water en zouten in het lichaam
- via een hormoon dat de nieren maken



Kijk via deze QR-code de video van nieren.nl over hoe de nieren werken.

Deze video en meer video's vindt u ook via www.nieren.nl/videos

DOORSNEDE NIER



WAT IS HOGE BLOEDDRUK?

De bloeddruk zegt iets over de druk in de bloedvaten.

Er is een bovendruk en een onderdruk:

Bovendruk is de bloeddruk als het hart samenknijpt en het bloed in het lichaam pompt. Dan is de druk het hoogst.

Onderdruk is de bloeddruk als het hart zich ontspant. Dan is de druk het laagst.

Bij hoge bloeddruk (hypertensie) staat er te veel druk op de bloedvaten. Die kunnen dan beschadigen. Dat is slecht voor de nieren en vergroot het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte.

Wanneer is de bloeddruk te hoog?

In het algemeen is de bloeddruk te hoog wanneer de bovendruk boven de 140 ligt, en de onderdruk boven de 90. Voor nierpatiënten ligt dat anders. De bloeddruk mag dan niet hoger zijn dan 130/80.

De bloeddruk is niet steeds hetzelfde. Daarom moet de bloeddruk vaker gemeten worden. Daar wordt dan het gemiddelde uit berekend. Voor een meting moet u eerst 5 minuten rustig zitten. Door inspanning gaat de bloeddruk namelijk even omhoog. Voor sommige groepen mensen gelden andere waarden. Bij 80-plussers bijvoorbeeld mag de bloeddruk wat hoger zijn, omdat hun bloeddruk sterk kan dalen als zij opstaan. Vraag altijd bij uw arts na wat voor u een goede bloeddruk is (uw persoonlijke streefwaarde).

Meestal geen klachten door hoge bloeddruk

U merkt meestal niet dat u een hoge bloeddruk hebt. Dat maakt het meestal gevaarlijk. Er ontstaat ernstige schade in het lichaam, zonder dat u het weet.

U kunt wel klachten krijgen als de bloeddruk extreem hoog is. Vooral hoofdpijn en problemen met zien komen dan voor.

De klachten zijn:

- hoofdpijn
- vermoeidheid
- misselijkheid en overgeven
- kortademigheid
- wazig zien
- een rusteloos gevoel

“Ik heb te lang doorgelopen met een hoge bloeddruk. Er werd niet alert gereageerd op de symptomen die ik had, zoals hartkloppingen, vlekkelig zien en hoofdpijn. Het is erg belangrijk dat nierschade wordt opgespoord.”

Janice, 56 jaar, nierpatiënt

RISICOTEST: PERSOONLIJKE GEZONDHEIDSCHECK

Er zijn online verschillende vragenlijsten en tests om uw gezondheid te testen. Een voorbeeld van een betrouwbare test is de Persoonlijke Gezondheidscheck (www.persoonlijkegezondheidscheck.nl). Deze test laat zien hoe gezond u leeft én geeft advies op maat om met uw gezondheid aan de slag te gaan.

Als uit de test blijkt dat u een sterk verhoogd risico hebt, krijgt u het advies naar de huisarts te gaan. De test is niet gratis, maar een aantal zorgverzekeraars, gemeenten en werkgevers vergoedt de check.

WAT IS DIABETES?

Diabetes (suikerziekte) is een ziekte waarbij er te veel glucose in het bloed zit. Dit komt doordat er te weinig van het hormoon insuline beschikbaar is. Het lichaam heeft insuline nodig om glucose te kunnen gebruiken.

Glucose is een soort suiker. Bij te veel glucose in het bloed hebt u een ‘te hoge bloedglucose’. Dat veroorzaakt allerlei klachten, zoals vermoeidheid, veel dorst en vaak moeten plassen. Op de lange duur kan een hoge bloedglucose ernstige gevolgen hebben. Zoals schade aan de nieren.

WAT HEBBEN DE NIEREN, HOGE BLOEDDRUK EN DIABETES MET ELKAAR TE MAKEN?

De belangrijkste oorzaak van chronische nierschade is hoge bloeddruk, diabetes of beide.

Hoge bloeddruk en de nieren

Bij hoge bloeddruk is de druk in de bloedvaten te hoog. Daardoor staat er ook te veel druk op de nierfilters. Die raken beschadigd.

Beschadigde nieren gaan op den duur minder goed werken. Dat betekent dat de nieren het bloed minder goed filteren. De afvalstoffen blijven achter in het lichaam. Daardoor raakt het lichaam langzaam vergiftigd. Ook het systeem van de vochthuishouding raakt in de war. De nieren kunnen minder vocht uitscheiden, en ze maken niet meer genoeg hormonen aan.

Ook stijgt de bloeddruk weer. De nierfilters raken nog verder beschadigd. Zo gaat het van kwaad tot erger.

Diabetes en de nieren

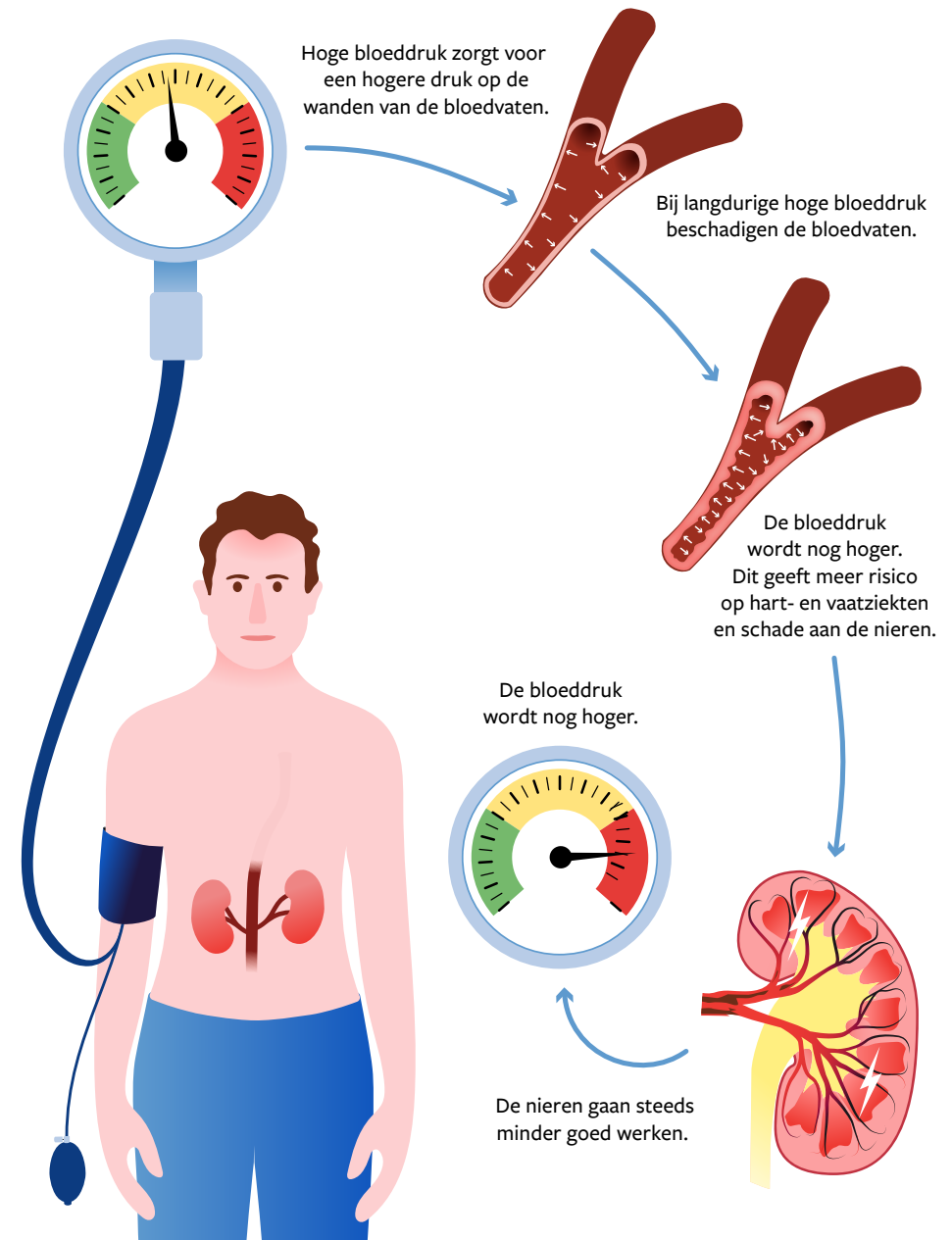
Bij diabetes zit er te veel glucose in het bloed. De glucose beschadigt de nierfilters. De nieren moeten harder werken en er ontstaan littekens op de nierfilters. Diabetes gaat vaak samen met hoge bloeddruk. Ook dat veroorzaakt schade aan de nieren. De nierschade die op deze manier ontstaat, heet diabetische nefropathie (nefropathie betekent nierziekte).

Meer risico op hart- en vaatziekten

Door de nierschade hebt u meer risico op hart- en vaatziekten. Mensen met chronische nierschade overlijden eerder aan dit soort ziekten dan aan nierfalen. Een hoge bloeddruk en een hoge bloedglucose (diabetes) spelen ook een rol bij hart- en vaat-aandoeningen. Ze kunnen deze ziekten veroorzaken en verergeren.

WISSEL ERVARINGEN UIT

Hebt u nierschade, hoge bloeddruk en/of diabetes? U staat niet alleen. Bent u benieuwd hoe anderen ermee omgaan? Of wilt u hierover iets delen of vragen? Dat kan in een groepen op www.nieren.nl/groepen



WAT KUNT U ZELF DOEN?

Hebt u een hoge bloeddruk en/of diabetes? U kunt veel zelf doen om het risico op nierschade kleiner te maken. Als u ervoor zorgt dat de nieren niet verder achteruitgaan, verlaagt u ook het risico op hart- en vaatziekten. Dit kunt u doen:

- **uw hoge bloeddruk en diabetes goed laten behandelen**

Houd u aan de voorschriften van uw arts. Dan heeft de behandeling een zo goed mogelijk resultaat. Vindt u dit lastig? Bespreek dat met uw arts.

- **gezond leven**

Dat betekent: niet roken, zo min mogelijk zout gebruiken, op uw gewicht letten, voldoende bewegen en het gebruik van alcohol beperken.

- **uw nierfunctie laten controleren**

Als u een hoge bloeddruk of diabetes hebt, controleert de huisarts ieder jaar uw nierfunctie. Hij of zij doet dit met urine-onderzoek en bloedonderzoek. Met dit onderzoek kan nierschade al in een vroeg stadium ontdekt worden. Wacht niet tot u klachten krijgt, want dan zijn de nieren al ernstig beschadigd. Door uw nierfunctie te laten checken kunt u al in een vroeg stadium starten met de behandeling. Zo kunt u verdere nierschade voorkomen.



Kijk op nieren.nl voor meer tips over gezond leven.

MEDICIJNGEBRUIK EN VERMINDERDE NIERFUNCTIE

Wanneer de nieren minder goed functioneren, voeren zij sommige medicijnen niet altijd goed af uit het lichaam. Daardoor kunnen normale doseringen ineens te hoog zijn. Dat geldt vooral voor ouderen en mensen die veel verschillende medicijnen gebruiken. Geef het daarom altijd door aan uw apotheek als uw nieren minder goed werken.

MEER WETEN?

Kijk op www.nieren.nl en zoek op hoge bloeddruk en diabetes.

De informatie uit deze folder is gebaseerd op de informatie van nieren.nl. Kijk op nieren.nl welke deskundigen er aan de informatie meewerkten.

Heeft u een algemene vraag over nieren, nierziekten en behandeling?

Stuur een email naar infonyerziekten@nierstichting.nl of bel de Nierstichting infolijn (gratis) 0800 388 00 00

Wilt u als nierpatiënt, naaste of nierdonor juridisch advies, praktische ondersteuning of informatie over financiële hulp?

Bel het Steun- en adviespunt (STAP) van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) en de Nierstichting 035 693 77 99

Wilt u een vraag stellen aan of wilt u praten met een ervaringsdeskundige?

Kijk op www.nieren.nl/groepen



info@nieren.nl | www.nieren.nl

Nieren.nl is een online platform voor mensen met chronische nierschade, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. Met uitgebreide informatie over (leven met) nierziekte en een online community.

Nieren.nl is een initiatief van:



Een nierziekte beperkt je leven enorm. Daarom strijdt de Nierstichting elke dag voor het voorkomen van nierschade. Voor een kortere wachttijd voor donornieren. Voor een draagbare kunstnier. Voor een betere behandeling voor alle nierpatiënten. En voor de genezing van nierziekten.

www.nierstichting.nl

De Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is de landelijke vereniging van en voor mensen met een nierziekte en hun familie, partners en donoren. Samen met hen zet de NVN zich in voor een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven en zorg.

www.nvn.nl