

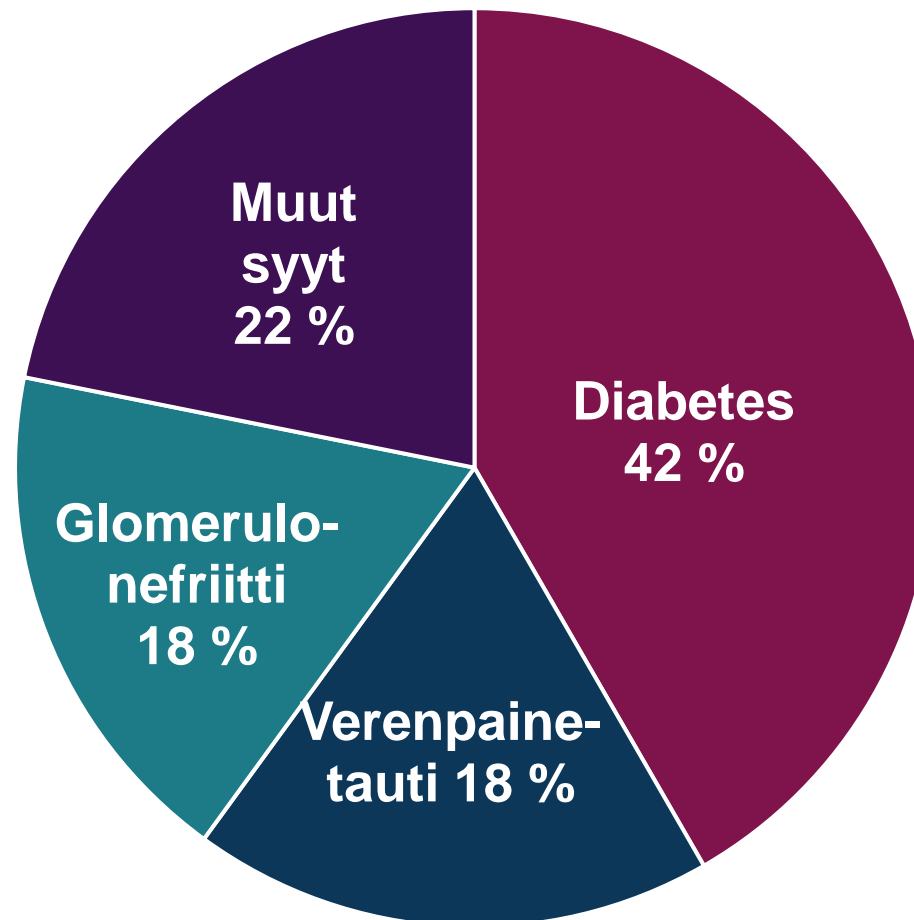
Munuaissairaudet, niiden ehkäisy ja hoito

24.3.2025

Satu Mäkelä, Munuaiskeskus, Tays



Diabetes ja verenpainetauti ovat tavallisimmat syyt, jotka aikuisilla johtavat pitkäaikaiseen eli krooniseen munuaistautiin



Krooninen munuaistauti on yleinen kansansairaus

- Aikuisväestöissä 7-10 %:lla¹
- Alidiagnosoitu; diagnoosi puuttuu jopa 2/3:lta¹
- Munuaistaudin riskissä olevia on Suomessa paljon, diabetes ja verenpainetauti tavallisimmat aiheuttajat^{2,3}
 - Tyypin 2 diabetesta sairastavista noin 40 %:lla on munuaistauti⁴
 - USA:ssa verenpainetautia sairastavista joka viidennellä on munuaistauti⁵
- Pitkään oireeton, joten riskiryhmiin kuuluvilta tautia tulee seuloa²

Kroonisen munuaistaudin riskit potilaalle¹⁻³



Munuaistaudin eteneminen vaikeaksi, dialyysi tai munuaisensiirto



Sydän- ja verisuonitapahtumien riski alkaa lisääntyä jo munuaistaudin varhaisessa vaiheessa



Sairaalahoitojaksot

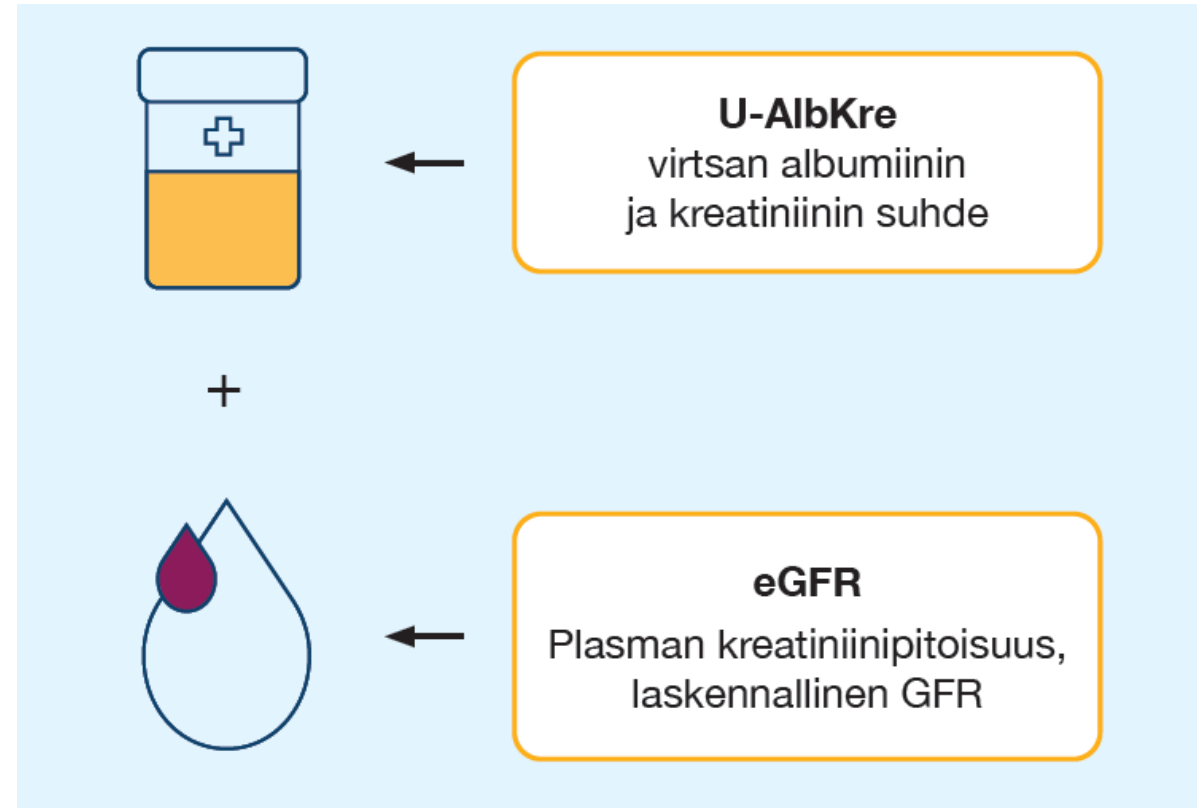


Työkyvyn ja elämänlaadun heikkeneminen



Sairastavuus ja kuolleisuus

Krooninen munuaistauti voidaan tunnistaa yksinkertaisilla ja melko edullisilla laboratoriokekeilla



Kroonisen munuaistaudin (KMT) diagnostiset kriteerit

Jos jompikumpi (tai molemmat) kriteeri täyttyy **yli kolmen kuukauden ajan**:

**Glomerulusten
suodatusnopeus**



eGFR <60
ml/min/1,73m²

Albuminuria



U-AlbKre ≥3
mg/mmol

Kenen kannattaa käydä munuaisterveystesteissä?

Jos on todettu:

- Diabetes
- Kohonnut verenpaine
- Valtimotauti
- Lähisuvussa munuaistauteja
- Aikaisemmin sairastettu akuutti munuaisvaurio
- Esidiabetes
- Lihavuus (painoindeksi yli 30)

Kuinka usein testit tulisi ottaa?

- Diabetes¹: kerran vuodessa
- Verenpainetauti²: 1–2 vuoden välein
 - Jos keski-ikäisellä henkilöllä on verenpainetautiin käytössä 1–2 lääkettä ja verenpaine on tavoitteessa, riittää seulonta 5 vuoden välein
- Muut riskiryhmät³: Ainakin kertaalleen, seurannassa 1–5 vuoden välein riippuen riskitekijöiden määrästä

Miten voi ehkäistä munuaistaudin syntyä?

1. Hoida diabetesta hyvin
2. Tarkkaile verenpainettasi, tarvittaessa lääkityksen aloitus
3. Vähennä suolan käyttöä
4. Noudata terveellistä kasvispainotteista ruokavaliota
5. Liiku ja ole arjessa aktiivinen
6. Lopeta tupakanpoltto
7. Jos olet ylipainoinen, on jo muutaman kilon painonpudotuksesta hyötyä

Normaali ja kohonnut verenpaine

	SVP (mmHg)		DVP (mmHg)
Optimaalinen	< 120	ja	< 80
Normaali	120–129	ja/tai	80–84
Korkea normaali	130–139	ja/tai	85–89
Kohonnut verenpaine	> 140	ja/tai	> 90



SVP = systolinen verenpaine

DVP = diastolinen verenpaine

Saamme edelleen liikaa suolaa (natriumia) ravinnosta

- Suomalaisten miesten keskimääräinen natriumin saanti on noin 3 700 mg/vrk (9,5 g suolaa) ja naisten 2 700 mg/vrk (7 g suolaa)
- Suositusten mukaan natriumin keskimääräinen päivittäinen saanti tulee vähentää alle 2 000 mg:aan (vastaa ruokasuolaa alle 5 g/vrk)



Kulttuureissa, joissa suolaa käytetään vähän tai ei lainkaan, väestön verenpaine on iästä riippumatta 100–110/60–70 mmHg

Vähemmän suolaa!

- Liiallinen suolan (natriumin) saanti nostaa verenpainetta, suurentaa aivohalvauksen sekä sydän- ja verisuonitautitapahtumien ja -kuolemien vaaraa¹
- Suolan saannin vähentäminen saattaa pienentää sydän- ja verisuonisairauksien ja munuaistaudin ilmaantumisen riskiä
- Suolan käytön vähentäminen laskee verenpainetta ja vähentää verenpainelääkkeiden tarvetta
- Kun suolansaanti vähenee noin 6 grammaan päivässä, alenee systolinen verenpaine
 - Keskimäärin 7 mmHg, jos henkilön verenpaine on koholla
 - Keskimäärin 4 mmHg henkilöllä, jonka verenpaine on normaali

Myös munuaistautia sairastavan kannattaa vähentää suolan saantiaan

- Munuaistautiin liittyvä kohonnut verenpaine reagoi yleensä hyvin suolan käytön vähennykselle
- Verenpaine laskee, valtimojäykkyys pienenee, valkuaisen erityis virtsaan vähenee
- Nesteen kertyminen elimistöön vähenee, turvotukset voivat vähentyä
- Nesteenpoistolääkkeiden annoksia voi saada pienennettyä
- Kansainväliset suositukset suosittelevat suolan saannin vähentämistä alle 5 g/vrk, jos on krooninen munuaistauti

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina

- Tupakointi heikentää munuaisten verenkiertoa
- Tupakka nostaa verenpainetta



- Tupakointi lisää munuaistaudin ilmaantumisen riskiä
- Tupakoinnin lopettaminen saattaa hidastaa munuaistaudin etenemistä
- Tupakoinnin lopettaminen vähentää riskiä kuolla

Alkoholia vain kohtuullisesti

- Alkoholinkulutuksen ja alkoholin terveyshaittojen välillä on selvä yhteys: haitat lisääntyvät suorassa suhteessa käyttömäärään
- Alkoholin runsas käyttö nostaa verenpainetta
- Voi aiheuttaa sydämen vajaatoimintaa
- Alkoholi lihottaa

Jos on ylipainoinen, jo muutaman kilon painonpudotuksesta on hyötyä

- Jo 3–5 kg laihtuminen elintapoja muuttamalla lähes puolittaa tyypin 2 diabetekseen sairastumisen riskin henkilöillä, joilla on diabeteksen esiaste
- Ylipainoisen, diabetesta sairastavan painon pudotus yli 5 % parantaa merkittävästi sokeritasapainoa, vaikuttaa edullisesti veren rasva-arvoihin ja laskee verenpainetta
- Look AHEAD-tutkimuksessa osoitettiin, että jos ylipainoinen tyypin 2 diabetesta sairastava hoikistui 4 kg, hänen munuaistaudin ilmaantumisen riskinsä pieneni merkittävästi

Lisää kasvisten, juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen syöntiä

- Vähintään puoli kiloa päivässä
- Edullinen vaikutus verenpaineeseen, painon hallintaan, verensokeriin
- Kasvispainotteinen ruokavalio saattaa hidastaa munuaistaudin etenemistä



Kuinka paljon pitäisi juoda vettä?

- Runsas veden tai muiden nesteiden juominen ei suojaa munuaissairaudelta
- Kuivuman uhatessa (kuume, ripuli, oksentelu) riittävästä nesteensaannista tulee huolehtia



Tulehduskipulääkkeiden pitkäaikaista käyttöä tulisi välttää

- Tulehduskipulääkkeet voivat aiheuttaa kroonisen munuaisten vajaatoiminnan
- Niiden käyttö voi johtaa myös äkilliseen munuaisvaurioon
- Munuaistautia sairastavan tulee välttää tulehduskipulääkkeiden säännöllistä käyttöä

Mihin hoidolla pyritään?

- Hidastamaan munuaistaudin etenemistä
 - Hidastamaan GFR:n laskuvauhtia
 - Vähentämään albuminurian määrää
- Estämään sydän- ja verisuonitapahtumia ja kuolemia

Kroonisen munuaistaudin hoito

Elintavat



Terveellinen ruokavalio



Fyysinen aktiivisuus



Tupakoinnin lopettaminen



Painonhallinta

Ensilinjan lääkehoito suurimmalle osalle potilaista

Kansainvälisten suositusten mukainen hoito

Komplikaatioiden hoito tarpeen mukaan

Hyperglykemian hoito

Kohonneen verenpaineen hoito

Kohonneiden rasva-arvojen hoito

Valtimotaudin ja eteisvärinän hoito

Loppusanat

- Lievä tai kohtalaisen vaikea-asteinenkaan munuaistauti ei aiheuta mitään oireita, joten ainoa tapa selvittää omien munuaisten toiminta on käydä kokeissa (P-Krea ja U-AlbKre)
- Vähäinenkin albuminuria on ensimmäinen merkki munuaistaudista ja se on myös merkki lisääntyneestä sydäntapahtumariskistä
- Varhainen taudin tunnistaminen kannattaa, koska elintapa- ja lääkehoidolla taudin etenemistä pystytään huomattavasti hidastamaan

Kiitos!