

Warum es wichtig ist, seine Nierenwerte zu kennen



Dr. med. Jan Brügger
Leitender Arzt Nephro am See

Die meisten Menschen kennen ihre Blutdruckwerte, ihren Ruhepuls. Doch nur die wenigsten wissen Bescheid über die Funktionsfähigkeit ihrer Nieren. Das ist gefährlich, denn eine chronische Nierenerkrankung kann sich langsam und symptomlos entwickeln.

Die Funktionsfähigkeit der Nieren kann über Jahre abnehmen, ohne, dass die Patientin oder der Patient etwas bemerkt. Viele Menschen, die an Chronic Kidney Disease (CKD) erkranken, erfahren erst davon, wenn es zu spät ist. Wer drastischen Massnahmen wie einer Dialyse oder Nierentransplantation vorbeugen will, ist deshalb gut beraten, regelmässig die Funktionsfähigkeit seiner Nieren abklären zu lassen. Es gibt dabei zwei zentrale Nierenwerte:

- Der eine Nierenwert ist die sogenannte geschätzte glomeruläre Filtrationsrate (eGFR). Sie kann durch einen Bluttest ermittelt werden. Die eGFR zeigt an, wie gut Ihre Nieren Ihr Blut reinigen.
- Der andere Nierenwert errechnet sich aus dem Verhältnis von Albumin und Kreatinin (uACR) und kann durch einen Urinest gemessen werden. Wird in Ihrem Urin das Eiweiss Albumin gefunden, kann dies bedeuten, dass Ihre Nieren Schaden genommen haben.

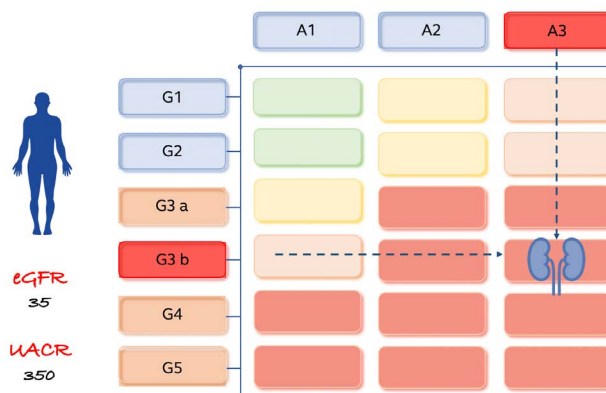
SO PRÜFEN WIR DIE FUNKTION IHRER NIEREN

Sollten Ihre Nieren erkrankt sein, erstellen wir eine **CKD-Heatmap**. Diese Grafik hilft uns dabei, einerseits das Risiko einer fortschreitenden Verschlechterung der Nierenfunktion und andererseits das Risiko einer Herzerkrankung einzuschätzen (siehe Grafik).

- **Die linke Spalte zeigt Ihren eGFR-Wert.** Je weiter oben Ihr Wert erscheint, desto geringer ist das Risiko, dass Ihre Nierenerkrankung weiter voranschreitet.
- **Die obere Zeile zeigt Ihren uACR-Wert.** Je weiter links sich Ihr Feld befindet, desto besser. Das bedeutet, dass in Ihrem Urin nur wenig Albumin zu finden ist.

Die Felder oben links sind grün eingefärbt. Die Felder unten rechts sind rot eingefärbt. Dazwischen finden sich die gelben Felder. Die CKD-Heatmap funktioniert nach dem Ampelsystem: Grün heisst «Weiterfahren», weil Sie ein niedriges Risiko für ein Voranschreiten einer chronischen Nierenerkrankung haben. Gelb bedeutet «Vorsicht», weil das Risiko für eine sukzessive Verschlechterung Ihrer Nierenfunktion erhöht ist. Rot bedeutet «Stopp», da diese Felder ein hohes Risiko für eine schnelle Verschlechterung der chronischen Nierenerkrankung anzeigen. Es besteht Handlungsbedarf.

Beispiel: In Ihrem Blut messen wir einen eGFR-Wert von 35, was dem Feld G3b in der linken Spalte entspricht. Wir ziehen von dort eine waagrechte Linie nach rechts. In Ihrem Urin messen wir den uACR-Wert 350, was dem Feld A3 in der oberen



Zeile entspricht. Wir ziehen von dort eine senkrechte Linie nach unten. Die beiden Linien treffen sich in diesem Beispiel leider in einem roten Feld, was für ein hohes Risiko spricht.

WAS TUN BEI CHRONISCHER NIERENERKRANKUNG?

Der eGFR-Wert lässt sich kaum verbessern, aber er kann stabilisiert werden. Der uACR-Wert kann in der Tat verbessert werden. Das können Sie tun, um den Albumin-Wert im Urin zu senken und die Nieren zu schützen:

- gesunde Ernährung
- ausreichend Bewegung
- keine Zigaretten

Medikamente gegen Diabetes und Bluthochdruck senken den Albumin-Wert im Urin. Ausserdem gibt es weitere geeignete Medikamente, welche dabei helfen, die Verschlechterung Ihrer Nierenfunktion zu stoppen sowie Ihr Herz zu schützen.

Am besten ist es, sich noch heute für einen Blut- und Urin-test anzumelden, um die Funktionsfähigkeit Ihrer Nieren zu bestimmen und weitere Schritte zu besprechen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Am besten melden Sie sich telefonisch bei uns.

Nephro am See
Seestrasse 85, 8810 Horgen
Telefon 044 208 88 00
praxis@nephroamsee.ch



Nephro am See
PRAXIS UND DIALYSE

Nephro am See ist das Zentrum für Integrative Nephrologie und Dialyse und befindet sich in den Seehallen Horgen. Es wird durch Dr. Lea Brügger, Geschäftsführerin, und Dr. Jan Brügger, leitender Arzt, sowie Dr. Petra Rhyn, leitende Ärztin, geführt. Nierenerkrankungen werden mit modernsten Methoden abgeklärt und nicht-chirurgisch behandelt. Vor- und Nachbetreuung bei Nierentransplantationen sowie 23 Dialyse-Plätze mit Blick auf den See runden das Angebot ab. Nephro am See setzt auf enge Kooperation mit zuweisenden Ärztinnen und Ärzten aus der Region. nephroamsee.ch