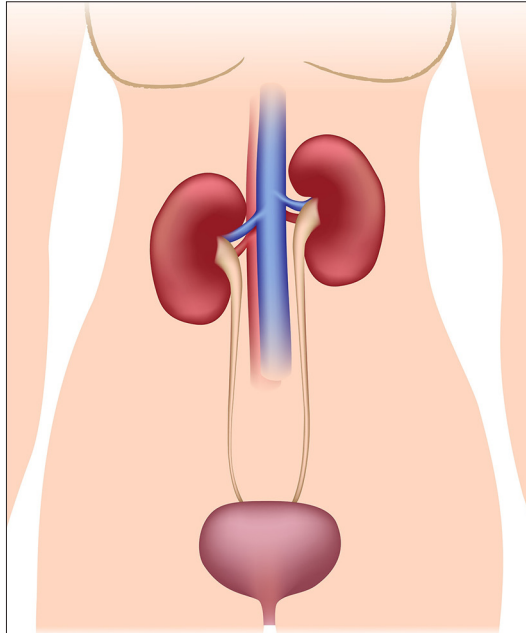


De nieren zijn essentieel om afvalstoffen te verwerken en het evenwicht in ons lichaam te bewaren. Maar wat als uw nieren minder goed functioneren? Wat zijn hiervan de gevolgen?



► WAT DOEN DE NIEREN?

► WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN NIERFALEN EN NIERLIJDEN?

► WAAROM MOETEN UW NIEREN NAGEKEKEN WORDEN?

◁ HOE WORDEN UW NIEREN NAGEKEKEN?

◁ KUNNEN UW NIEREN HERSTELLEN?

◁ HOE KUNT U UW NIEREN GEZOND HOUDEN?

praat erover met uw huisarts

### Wat doen de nieren?

De nieren zijn de filter van ons lichaam. Zij verwerken afvalstoffen en overtollig water uit het bloed en maken er urine van. De nieren zijn essentieel om evenwichten in het bloed te bewaren (bv. de hoeveelheid mineralen in het bloed). Ze controleren ook de bloeddruk.

Daarnaast produceren de nieren erythropoëtine (EPO), wat belangrijk is om rode bloedcellen aan te maken. Ook vitamine D wordt in de nieren geactiveerd.

### Wat is het verschil tussen nierfalen en nierlijden?

Als de nieren tijdelijk of permanent slecht werken, kunnen sommige stoffen zich opstapelen in het bloed of kunnen er te weinig rode bloedcellen worden aangemaakt. Nieren zijn soms niet meer in staat het bloed goed te filteren, waardoor nuttige stoffen (bv. eiwitten) in de urine terechtkomen.

Als de nieren niet goed functioneren, spreekt men van nierlijden.

Als de nieren zo slecht functioneren dat er ernstige problemen optreden (bv. een ernstig tekort aan rode bloedcellen, een sterke stijging van bepaalde afvalstoffen in het bloed, ...), spreekt men van nierfalen.

### Waarom moeten uw nieren nagekeken worden?

Hebt u diabetes, een hoge bloeddruk, een hart- of bloedvataandoening of een familielid met ernstig nierlijden, dan hebt u een verhoogd risico op nierlijden.

Van een nieraandoening merkt u weinig. De klachten treden pas op als de nieren al zeer slecht werken.

Een routineonderzoek is nuttig om schade aan de nieren te voorkomen. Als de nieren minder goed werken, moet dikwijls ook de dosis van bepaalde medicatie worden aangepast.

### Hoe worden uw nieren nagekeken?

Om het functioneren van uw nieren te beoordelen wordt de filtratiecapaciteit van de nieren in het **bloed** bepaald. Deze filtratiecapaciteit wordt uitgedrukt als de Glomerulaire Filtratieratio (GFR). Dit getal vertelt ons hoe goed uw nieren filteren:

- GFR-waarde  $\geq 100$ : normaal
- GFR-waarde  $< 60$ : matige daling van de filtratiecapaciteit van de nieren
- GFR-waarde  $< 30$ : ernstige daling van de filtratiecapaciteit van de nieren

Voor deze test moet u niet nuchter zijn of 's ochtends langskomen. Als u enkele uren voor deze test veel vlees hebt gegeten, kan dit de resultaten beïnvloeden.

Via een **urinetest** wordt nagegaan of er eiwit in de urine zit. In normale urine zitten geen tot zeer weinig eiwitten. Dit eiwit kan erop wijzen dat de nierfiltering niet goed meer werkt.

### Kunnen uw nieren herstellen?

Nierlijden is het gevolg van een daling van de filtrerende capaciteiten van de nier. Deze kunnen beperkt tot zeer ernstig gedaald zijn.

Nierlijden kan tijdelijk zijn, maar vaak daalt de filtratiesnelheid geleidelijk. Hierbij is geen volledig herstel mogelijk, een stabilisatie van de toestand kan wel.

In de meeste gevallen is nierlijden dus voor de rest van uw leven. In dat geval spreekt men van chronisch nierlijden.

### Hoe kunt u uw nieren gezond houden?

- ▶ Algemene maatregelen zoals voldoende en regelmatig bewegen, een gezonde voeding en stoppen met roken zijn essentieel om verdere schade aan de nier te voorkomen.
- ▶ Zorg samen met uw huisarts dat uw bloeddruk onder controle is. Een goede bloeddruk voor personen met een nieraandoening blijft onder de 130/80 mmHg.
- ▶ Neem eventuele medicatie steeds zoals uw arts heeft meegegeeld. Bespreek ook met uw arts welke medicatie u mag nemen bij pijn of koorts. Een groot aantal pijnstillers zijn te vermijden indien uw nieren slechter werken.
- ▶ Meld aan uw apotheker dat uw nieren minder goed functioneren. Ook bij medicatie zonder voorschrift kan dit belangrijk zijn.
- ▶ Maak met uw arts afspraken over de frequentie van de bloedtests, urineonderzoeken en eventuele andere onderzoeken.
- ▶ Bij nierfalen is dialyse soms nodig, maar dat verschilt van patiënt tot patiënt. Uw huisarts kan hierover meer informatie verstrekken.

Deze informatie is bedoeld als ondersteuning van een raadpleging bij de huisarts en vervangt de raadpleging niet. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt door de huisarts is gezien en dat de informatie is besproken. De adviezen gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. Een gezondheidssituatie kan anders zijn dan in de tekst wordt beschreven.