

SUPERSANKARI MUNUAINEN TAISTELEE!



Suojele sitä
VASTUSTAJILTA

www.supersankarimunuainen.fi



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET



SISÄLLYS:

- 3 **Supersankarimunuaisen supervoimat**
- 4 **Supersankarimunuainen**
- 5 **Vastustaja 1: YLIPAINO**
- 6 **Supersankarimunuainen vastaan ylipaino**
- 7 **Vastustaja 2: KORKEA VERENPAINO**
- 7 **Vastustaja 3: SUOLA**
- 8 **Vastustaja 4: HUONOT ELINTAVAT, TUPAKKA JA ALKOHOLI**
- 9 **Supersankarimunuainen vastaan suola, tupakka ja alkoholi**
- 10 **Vastustaja 5: DIABETES**
- 10 **Vastustaja 6: PERINNÖLLISET MUNUAISSAIRAUDET**
- 11 **Muuta huomioitavaa**



Julkaisija:

Munuais- ja maksaliitto 04/2022

Ratamestarinkatu 7A, 7. krs., 00520 Helsinki

www.munuainen.fi



SUPERSANKARI MUNUAINEN TAISTELEE!

**Suojele sitä
vastustajilta.**

Supersankari kestää paljon. Toisen munuaisensa voi jopa luovuttaa lähel-
selleen. Supersankarikaan ei pärjää
yksin. Kohonnut verenpaine ja diabe-
tes vaurioittavat munuaisia. Auta
munuaisiasi säilyttämään supervoi-
mansa terveillä elintavoilla: Liiku,
vähennä suolaa, älä tupakoi-
ehkäise ylipainoa, kohonnutta verenpainetta
ja diabetesta.



SUPERVOIMAT

1 SUPERVOIMA

Poistaa
nestettä
ja kuona-
aineita.

2 SUPERVOIMA

Säätää
veren-
painetta.

3 SUPERVOIMA

Ohjaa
punasolujen
muodostumista.

4 SUPERVOIMA

Tuottaa
D-vitamiinia.



SUPERSANKARI MUNUAINEN

Munuaisilla on monia elintärkeitä tehtäviä. Ne poistavat kehosta nestettä ja kuona-aineita. Munuaiset osallistuvat verenpaineen säätelyyn. Ne ohjaavat punasolujen muodostamista ja aktivoivat D-vitamiinia. Ilman toimivia munuaisia ihminen menehtyy.

Munuaisia vahingoittavat diabetes, kohonnut verenpaine ja verisuonten kalkkeutuminen. Munuaisten vajaatoimintaa aiheuttavat myös perinnölliset munuaissairaudet tai munuaisten tulehdustaudit. Munuaisten toiminta heikkenee iän myötä.



TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT OVAT HYVÄKSI MYÖS MUNUAISILLE.

Liikunta, vähäsuolainen ruokavalio ja tupakoimattomuus ehkäisevät verenpaine-
tautia, ylipainoa ja diabetesta. Kohonneen
verenpaineen, diabeteksen ja veren rasva-
häiriöiden hyvä hoito suojaavat munuaisia.

Ikääntyneiden ja jo munuaissairauteen
sairastuneiden tulee olla
tarkka esimerkiksi tulehdus-
kipulääkkeiden käytössä.



1. VASTUSTAJA: YLIPAINO

Ylipaino kuormittaa kehoa. Se lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, nostaa verenpainetta ja huonontaa veren rasva-arvoja.

Haitallisinta on keskivartaloon kertynyt ylipaino eli vyötärölihavuus. Siinä liika rasva kertyy sisäelinten ympärille, mikä vaurioittaa sisäelimiä ja verisuonia. Ahtautuneet verisuonet nostavat verenpainetta ja vaurioittavat munuaisia.

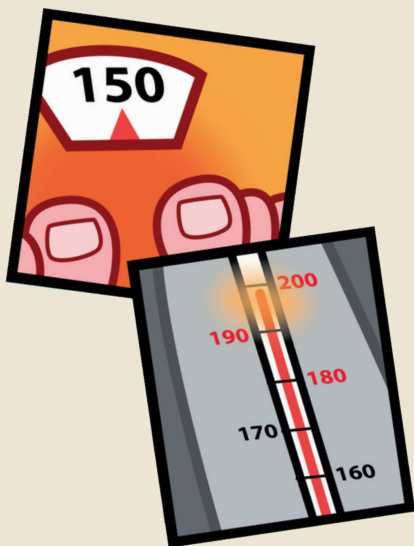
Liika rasva ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt lisäävät riskiä sairastua diabetekseen. Diabetes on suurimpia munuaissairauksien aiheuttajia.

Säännöllinen ateriarytmi ja kovan rasvan vähentäminen ovat ensimmäinen askel painonpudotukseen.

Liikunta auttaa painonhallinnassa, laskee verenpainetta ja korjaa veren rasva-arvoja. Se vähentää erityisesti vyötärörasvaa, vaikka painonpudotus ei olisikaan suuri. Liikunta tehostaa insuliiniherkkyyttä, jolloin lihakset pystyvät käyttämään sokeria energiana paremmin.

Paino putoaa pysyvästi, kun yhdistää liikuntaan terveellisen ruokavalion.

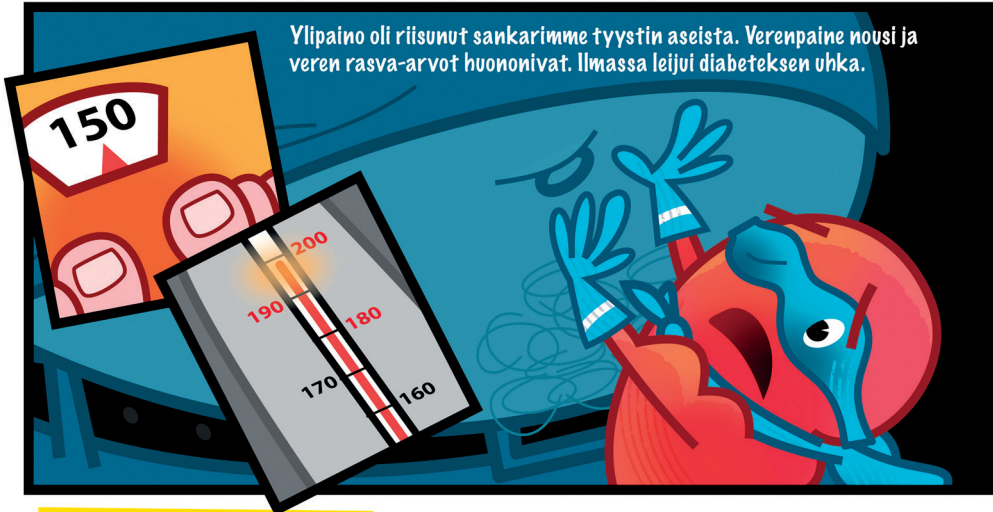
Toimivia ihmedieettejä ei ole olemassa. Säännöllinen ateriarytmi ja kovan rasvan vähentäminen ovat ensimmäinen askel painonpudotukseen. Ateria tai välipala on hyvä syödä 3–4 tunnin välein. Syö monipuolisesti ja sisällytä aterioihin paljon kuituja. Erityisesti huomiota kannattaa kiinnittää leivänpäällisiin, kahvileipiin sekä suolaisiin ja makeisiin herkkuihin. Myös annoskolla on merkitystä.



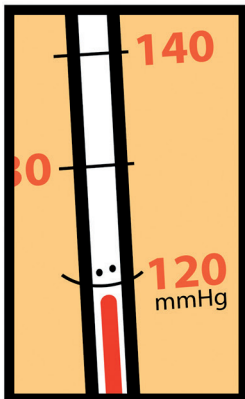
SUPERSANKARI MUNUAINEN

Vastaan

YLIPAINO



Viimehetkellä apuun riensivät ...



Verenpaine saatiin hallintaan ja diabetes kuriin. Sankarimme saattoi taas jatkaa urotöitään: nesteen ja kuona-ainesten poistamista, verenpaineen säätelystä sekä punasolujen ja D-vitamiinin tuottamista.



2. VASTUSTAJA: **KORKEA VERENPAIN**

Kohonnut verenpaine vahingoittaa munuaisia, sydäntä ja verisuonia. Kohonneen verenpaineen taustalla voi olla itsenäinen verenpainetauti, mutta usein syynä ovat elintavat. Verenpainetta kohottavat vyötärölihavuus, liiallinen suolan käyttö, runsas alkoholinkäyttö, tupakointi ja vähäinen liikunta.

Aikuisikäisistä suomalaista noin kahdella miljoonalla on kohonnut verenpaine. Vain joka viidennen verenpaine on ihanteellisella tasolla. Korkean verenpaineen voi havaita vain mittaamalla, sillä se ei aina aiheuta oireita. Ihanteellinen verenpaine on alle 120/80. Jos verenpaine on toistuvasti yli 140/90, on sen aiheuttaja selvitettävä ja tarvittaessa aloitettava lääkehoito.

Liikunta ja terveellinen ruokavalio, runsaskuituinen ja vähäsuolainen ruoka sekä kovien rasvojen välttäminen ovat keinoja laskea kohonnutta verenpainetta ilman lääkkeitäkin. Tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin käytön vähentäminen on tärkeää aina ja varsinkin, jos verenpaine on jo koholla.

Jos suvussa on todettu munuaissairauksia, verenpaine kannattaa tarkistuttaa säännöllisesti.

3. VASTUSTAJA: **SUOLA**



Liiallinen suola on haitallista terveydelle. Se kuormittaa munuaisia, sydäntä ja verisuonia. Runsas suolankäyttö kerää elimistöön nestettä ja nostaa verenpainetta.

Suurin osa suolasta saadaan leivästä, leikkeleistä ja juustoista. Einekset ja valmisruoat voivat sisältää paljon suolaa. Aikuisen suositeltu päiväannos suolaa on 5 grammaa eli vajaa teelusikallinen. Elintarvikkeissa suola ilmoitetaan usein natriumina. Suolan määrän saa selville kertomalla natriumin määrän 2,5:lla.

Tuoteselosteen lukeminen on paras keino vähentää suolan käyttöä. Tuotteita vertailemalla voi valita vähemmän suolaa sisältävän vaihtoehdon. Ruokaan saa makua myös ilman suolaa. Vähäsuolaiseen ruokavalioon kannattaa totutella vähitellen. Runsaasti suolaa sisältäviä naposteltavia kannattaa välttää. Ruoka-aineiden huuhteleminen, liottaminen runsaassa vedessä ja väljässä vedessä keittäminen vähentävät suolan määrää.

Myös erikoissuolat, kuten vuori-, ruusu- ja yrttisuola, sisältävät elimistölle haitallista natriumia. Mineraalisuolassa natriumia on vähän, koska siinä osa natriumista on korvattu kaliumilla ja magnesiumilla. Mineraalisuola ei kuitenkaan sovi munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle, jolla on kaliumrajoitus.

4. VASTUSTAJA: **HUONOT ELINTAVAT: TUPAKKA JA ALKOHOLI**

Tupakointi ja runsas alkoholin käyttö aiheuttavat verisuonten muutoksia, nostavat verenpainetta ja vaurioittavat munuais-kudosta heikentäen munuaisten toimintaa.

Tupakointi nostaa veren huonoja rasva-arvoja. Tupakointi aiheuttaa verisuonten seinämissä jatkuvan tulehdustilan, joka nopeuttaa verisuonten ahtautumista, kalkkeutumista ja jäykistymistä. Runsa alkoholin käyttö nostaa painoa, veren huonoja rasva-arvoja ja aiheuttaa suola- ja mineraalitasapainon häiriöitä.

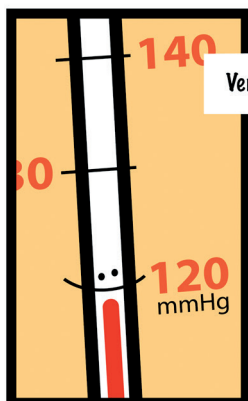
Tupakoinnin ja alkoholin käytön vähentäminen tuntuvat elimistössä nopeasti.

Tupakointia ei kannata aloittaa lainkaan. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina. Nikotiinivalmisteet voivat helpottaa vieroitusoireita. Alkoholin käytön vähentämisen tai lopettamisen vaikutukset tuntuvat elimistössä nopeasti. Ne näkyvät veriarvoissa ja olo tuntuu vireämmältä. Apua saa tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisilta tai eri nettisivuilta.

SUPERSANKARI MUNUAINEN

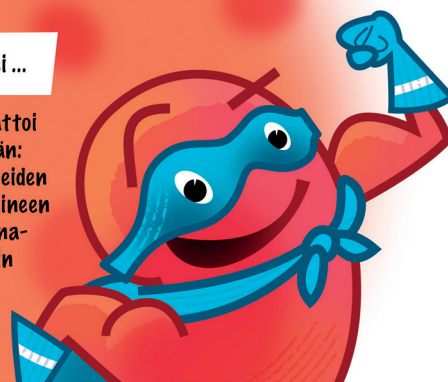
vastaan

SUOLA, TUPAKKA JA ALKOHOLI



Verenpaine laski normaaliksi ...

... ja sankarimme saattoi taas jatkaa urotöitään: nesteen ja kuona-aineiden poistamista, verenpaineen säätelystä sekä punasolujen ja D-vitamiinin tuottamista.





5. VASTUSTAJA: **DIABETES**

Diabeteksen hyvä hoito suojaa munuaisia. Huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes on merkittävä riski saada myös munuaissairaus. Verensokerin lisäksi verenpaine ja veren rasvat on hoidettava hyvin. Diabeetikon munuaisten kuntoa pitää seurata säännöllisesti tutkimalla virtsan valkuaisen määrää.

Metaboliseen oireyhtymään liittyvä tyypin 2 diabetes on yleisin syy dialyysihoidon aloittamiseen. Suomessa diabetesta sairastavia on puoli miljoonaa, joista lähes kolmasosalla saattaa kehittyä muutoksia munuaisiin eli diabeettinen nefropatia. Kaikki, varsinkaan tyypin 2 diabeetikot, eivät edes tiedä sairastavansa diabetesta. Tyypin 2 diabetesta voidaan ehkäistä tai sen etenemistä hidastaa elintavoilla. Jo puolen tunnin päivittäinen liikunta vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Myös kovan rasvan välttäminen ja pehmeiden rasvojen käyttö sekä ravintokuitujen lisääminen kannattaa. Tyypin 1 diabeteksen ehkäisyyn ei ole löydetty vielä keinoja.

Jo puolen tunnin päivittäinen liikunta vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

6. VASTUSTAJA: **PERINNÖLLISET MUNUAISSAIRAUDET**

Munuaissairaus voi olla myös perinnöllinen. Monien perinnöllisten sairauksien etenemistä voidaan estää tai hidastaa, kun ne tunnistetaan ajoissa. Esimerkiksi verenpaineen seuranta ja hoito on ensisijaisen tärkeää.

Alttius sairastua ei katoa unohtamalla, vaan suvussa olevista sairauksista kannattaa kertoa lääkärille. Polykystinen munuaissairaus eli rakkulamunuaistauti on yleisin perinnöllinen munuaissairaus. Se havaitaan yleensä 30 ikävuoteen mennessä. Munuaisten vajaatoimintaa kehittyä harvoin nuoruusiässä, mutta siihen voi liittyä jo varhaisessa vaiheessa verenpaineen nousua. Sen hyvä hoito voi estää ennenaikaista munuaisten toiminnan huononemista.





MUUTA HUOMIOITAVAA:

TULEHDUSKIPULÄÄKKEET

Munuaiskudos on altis lääkeaineiden vaikutuksille. Turhia särkylääkkeitä ja niiden pitkäaikaista käyttöä on hyvä välttää. Tulehduskipulääkkeitä käytettäessä on aina noudatettava lääkkeen annosteluvohjetta.

Tulehduskipulääkkeet voivat aiheuttaa yhdessä esimerkiksi verenpainelääkityksen tai elimistön kuivumisen kanssa äkillisen munuaisvaurion. Tulehduskipulääkkeitä on syytä välttää varsinkin, jos jo on munuaissairaus tai muita sairauksia, kuten verenpainetauti, diabetes, sydämen vajaatoiminta, valtimoiden kovettuminen tai maksa-kiirroosi.

IKÄÄNTYMINEN

Munuaisten toiminta heikkenee iän myötä. Kohonnut verenpaine, tupakointi, diabetes sekä vyötärölihavuus nopeuttavat heikkenemistä entisestään.

Iän myötä munuaiset ovat alttiimpia niitä vaurioittaville sairauksille ja ulkoisille tekijöille. Janon tunne katoaa ja riittämätön juominen johtaa kuivumistilaan, joka altistaa munuaisten toiminnan häiriöille. Erityisesti tulehduskipulääkkeiden runsas ja pitkäaikainen käyttö voi ikääntyneellä johtaa äkilliseen munuaisvaurioon.

Ikääntyvien munuaistoimintaa tulee seurata säännöllisesti etenkin lääkkeitä määrätessä.

LIIKA PROTEIINI

Liikunta auttaa painonhallinnassa, laskee verenpainetta, korjaa veren rasva-arvoja ja pitää mielen virkeänä. Liikunta ja oikea ravinto ovat tärkeitä, mutta lisäravinteet ja yletön proteiinin käyttö eivät ole aina hyväksi.

Runsaasta proteiinista ravinnossa ei ole osoitettu olevan erityistä hyötyä. Pitkäaikainen, erittäin runsas proteiinin saanti, voi aiheuttaa munuaiskerästen paineen nousua ja muutoksia munuaisiin. Runsasproteiininen ravinto sisältää usein paljon suolaa, minkä johdosta verenpaine kohoaa. Jos käyttää paljon eläinperäistä proteiinia, myös alttius virtsatiekiviin kasvaa.

Jos jo sairastaa munuaissairautta, lääkäri saattaa suositella yksilöllisesti suunniteltua proteiini rajoitusta.





SUPERSANKARI MUNUAINEN

www.supersankarimunuainen.fi

Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Liitto valvoo sairastuneiden etuja. Liitto jakaa luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.munuainen.fi

www.facebook.com/munuaisjamaksaliitto

www.instagram.com/munuainenmaksa

www.twitter.com/munuainenmaksa

www.youtube.com/munuaisjamaksaliitto

