



Munuais- ja maksaliitto  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

# Voisiko sinulla olla munuaistauti?



**Kuulutko riskiryhmään?**

**diabetes · sydän- ja verisuonisairaus · korkea verenpaine · lihavuus**

” Munuaistauti kannattaa todeta ajoissa, koska sen etenemistä voidaan hidastaa.

© Munuais- ja maksaliitto 2025

Opas perustuu Kroonisen munuaistaudin varhainen tunnistaminen ja hoito -strategiaan, Suomen Nefrologiyhdistys 2025.

Oppaan on tarkastanut sisätautien ja nefrologian erikoislääkäri Satu Mäkelä.

Muut lähteet:

- 1 Diabeteksen munuaistauti Käypä hoito, 2024 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50060>
- 2 Terveyskirjasto, Kohonnut verenpaine, 2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00034>
- 3 Vaikean kroonisen munuaistaudin hoidon ohjaus – Suomen strategia, Suomen Nefrologiyhdistys 2021

**Kuvat:** iStockphoto

**Graafinen suunnittelu ja taitto:** Riikka Helakisa/Nettienkelit

Oppaan painatusta ovat tukeneet AstraZeneca, Bayer ja Boehringer Ingelheim.





# Mikä on krooninen munuaistauti?

Krooninen munuaistauti on sairaus, jossa munuaiset eivät enää toimi riittävästi, mikä johtaa kuona-aineiden ja ylimääräisen nesteen kertymiseen kehoon.

Krooninen munuaistauti todetaan virtsa- ja verinäytteillä.

On arvioitu, että kymmenesosa aikuisväestöstä sairastaa munuaistautia. Moni sairastaa munuaistautia tietämättään, koska se ei yleensä varhaisvaiheessa aiheuta oireita.

Diabetes on yleisin munuaistaudin syy Suomessa ja maailmalla. Toiseksi yleisin munuaistaudin aiheuttaja on verenpainetauti.

**”** Jopa joka kymmenes suomalainen aikuinen sairastaa kroonista munuaistautia.



# Kuka on vaarassa sairastua munuaistautiin?

Riski sairastua munuaistautiin on kohonnut muun muassa diabetesta, verenpainetauti ja sydän- ja verisuonisairauksia sairastavilla. Myös lihavuus ja suvussa oleva munuaissairaus sekä aiempi akuutti munuaisvaurio lisäävät sairastumisriskiä.

Jos kuulut riskiryhmään, munuaistesi kunto kannattaa tarkastaa säännöllisesti veri- ja virtsakokeella 1–2 vuoden välein.

Diabeteksen munuaistaudin kehittymisen riskitekijöitä ovat diabeteksen huono hoitotasapaino, kohonnut verenpaine, tupakointi, rasva-aineenvaihdunnan häiriö ja perintötekijät.<sup>1</sup> Tyypin 1 diabetesta sairastavilla munuaistautia tulisi seuloa vuosittain, kun diabeteksen diagnoosista on kulu-  
nut aikaa viisi vuotta. Tyypin 2 diabetesta sairastavalla munuaisten toiminta tulisi tarkastaa vuosittain heti diabeteksen toteamisen jälkeen.

Kohonnut verenpaine vaurioittaa valtimoita ja voi aiheuttaa munuaisvaurion, aivohalvauksen tai

” Diabetesta, verenpainetauti ja sydän- ja verisuonisairauksia sairastavat ovat riskissä sairastua myös munuaistautiin.

sydäninfarktin. Verenpaine on koholla, jos se on 140 / 90 mmHg tai yli.<sup>2</sup> Munuaisten kunto olisi

hyvä tarkastaa 1–2 vuoden välein, jos verenpaine on kohonnut.

Ylipainon ja munuaistaudin kehittymisen yhteyden taustalla piilee useimmiten tyypin 2 diabetes ja verenpainetauti. Lisäksi merkittävä ylipaino voi vaikuttaa munuaisten verenkiertoon ja tulehdusasteeseen.



## Munuaistaudin riskitekijöitä ovat

- diabetes
- kohonnut verenpaine
- lihavuus
- valtimoiden kovettumistauti (sepelvaltimotauti)
- sydämen vajaatoiminta
- suvussa oleva munuaissairaus
- aikaisemmin sairastettu akuutti munuaisvaurio
- muu munuaisiin vaikuttava sairaus



# Miksi krooninen munuaistauti on tärkeä todeta varhain?

Varhaisessa vaiheessa oleva munuaistauti ei yleensä aiheuta oireita, minkä vuoksi se saattaa jäädä havaitsematta. Munuaistauti olisi kuitenkin tärkeää havaita ajoissa, koska sen etenemistä voidaan hidastaa tai jopa pysäyttää oikealla lääkityksellä ja terveellisillä elintavoilla.

## Miten krooninen munuaistauti todetaan?

Krooninen munuaistauti on helppo todeta edullisilla veri- ja virtsakokeilla.

Jos tunnistat kuuluvasi riskiryhmään, sinun kannattaa hakeutua terveystieteeseen tai työterveyshuoltoon. Pyydä lääkäriä määräämään munuaisten toimintaa mittaavat veri- ja virtsakokeet.

Munuaisten toimintaa tutkitaan mittaamalla veren kreatiniinipitoisuus. Kreatiniini on lihasten aineenvaihdunnan lopputuote. Munuaistoiminnan huonontuessa munuaiset eivät poista sitä verestä normaalisti ja sen määrä veressä nousee. Kreatiniinitason perusteella voidaan laskea munuaiskerästen suodatusnopeus eli GFR, joka kuvaa munuaistoimintaa paremmin kuin pelkkä kreatiniinitaso. Ikääntyneillä munuaisten toiminta heikkenee luontaisesti, eikä GFR-arvon lasku välttämättä tarkoita, että henkilöllä olisi krooninen munuaistauti.

” Krooninen munuaistauti on helppo todeta veri- ja virtsakokeella.

Munuaistoimintaa arvioitaessa on tärkeä tutkia myös virtsanäyte, sillä munuaisvaurion seurauksena virtsaan voi erittyä valkuaista tai punasoluja.

Lievästi viitearvojen ulkopuolella olevista arvoista ei välttämättä tarvitse huolestua, mutta ne on hyvä silti tarkastaa myöhemmin uudelleen.

Munuaistaudin tarkempaan toteamiseen tarvitaan usein myös kuvantamistutkimuksia kuten ultraäänitutkimus, tietokonetomografia tai magneettikuvaus. Munuaistaudin tarkka määrittäminen saattaa edellyttää koepalan eli munuaisbiopsian ottamista munuaisesta.

# Miten kroonista munuaistautia hoidetaan?

Kroonisen munuaistaudin hoito on kehittynyt merkittävästi 2020-luvulla, minkä vuoksi sen varhainen tunnistaminen tarjoaa mahdollisuuden hidastaa taudin etenemistä.

Elintapahoito on munuaisten vajaatoiminnan hoidon peruspilareita. Tärkeintä on verisuonten suojaaminen. Korkea verensokeri ja verenpaine vaurioittavat munuaisten pieniä verisuonia. Näiden arvojen seuranta on tärkeää, jotta tarvittaessa voidaan aloittaa sopiva lääkehoito elintapahoidon lisäksi. Munuaistautiin sairastuneilla on suurentunut riski sydän- ja verisuonitapahtumiin, minkä vuoksi lääkeshoidolla ja ruokavaliolla hoidetaan myös veren korkeita rasvapitoisuuksia.

” Oikea ravinto, tupakoimattomuus, liikunta ja painonhallinta ovat tärkeä osa munuaistaudin hoitoa.

## Miten voin itse suojata munuaisiani?

Veren rasva-arvoihin voi itse vaikuttaa suosimalla kasviksia, välttämällä kovaa rasvaa ja suosimalla pehmeitä rasvoja sisältäviä tuotteita. Pehmeää rasvaa on runsaasti kasviöljyissä (paitsi kookos- ja palmuöljyissä), pähkinöissä, mantelissa ja siemenissä, pullomargariineissa, pehmeissä rasiemargariineissa, avokadossa ja kalassa.

Liiallinen suolan käyttö nostaa verenpainetta sekä kuormittaa munuaisia, sydäntä ja verisuonia. Runsaas suolankäyttö myös kerää elimistöön nestettä ja nostaa verenpainetta. Suositeltava määrä suolaa on korkeintaan viisi grammaa vuorokaudessa.



### Näin suojelen munuaisiani

- vähennä suolan käyttöä
- suosi pehmeitä rasvoja
- syö kasvispainotteisesti
- älä tupakoi
- liiku säännöllisesti
- vältä ylipainoa



Ruokavaliota kannattaa muuttaa kasvispainotteisempaan suuntaan. Kasvikset sisältävät runsaasti elimistölle tärkeitä kuituja ja ravintoaineita.

Kaikkien, mutta erityisesti munuaistautia sairastavien, on syytä välttää tupakointia. Tupakointi huonontaa verenkiertoa, nostaa verenpainetta ja lisää sydän- ja verisuonisairauksen riskiä. Runsas alkoholin käyttö nostaa painoa, veren huonoja rasva-arvoja ja aiheuttaa suola- ja mineraalitasapainon häiriöitä.

Liikunta laskee verenpainetta, parantaa sokeritasapainoa, parantaa luuston kuntoa ja auttaa painonhallinnassa. Liikunta vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Jo pienelläkin liikunnan lisäämisellä voi olla munuaisterveyden kannalta merkittäviä vaikutuksia. Tärkeää on liikkua säännöllisesti.

Ylipaino lisää alttiutta sydän- ja verisuonitauksille, vaikuttaa munuaissairauden etenemiseen ja kokonaisennusteeseen sekä hoitomahdollisuuksiin. Pienenkin painon pudotuksen seurauksena sisäelimiä ympäröivä rasva vähenee ensimmäisenä ja auttaa munuaista voimaan paremmin. Tavoitteena voi olla myös nykypainon ylläpitäminen tai painonnousun taltuttaminen.





# Mitä, jos munuaistauti etenee?

Krooninen munuaistauti etenee yleensä hitaasti. Taudin eteneminen vaikeaan munuaisten vajaatoimintaan vie yleensä vuosia. Etenemiseen vaikuttavat muun muassa munuaisvaurion aiheuttama perustauti, valkuaisvirtsaisuuden määrä ja verenpaine. Kun munuaistauti etenee vaikea-asteiseksi, hoidon seuranta siirtyy erikoissairaanhoidon.

Pidemmälle kehittyessään munuaistaudin oireita ovat muun muassa väsymys ja turvotus.

Krooniseen munuaistautiin liittyy suurentunut sydän- ja verisuonitapahtumien ja -kuolleisuuden riski, joka kasvaa, kun munuaistauti etenee. On olemassa tehokkaita hoitoja, jotka vähentävät sydän- ja verisuonitautien riskiä ja hidastavat munuaistaudin etenemistä.

Pitkälle edennyttä munuaistautia voidaan hoitaa dialyysihoidolla, munuaisensiirrolla tai oireidenmukaisella hoidolla.

Kun omat munuaiset eivät enää pysty riittävästi puhdistamaan kehoa, on

” Krooninen munuaistauti etenee yleensä hitaasti.







aloitettava dialyysihoito. Dialyysi korvaa osittain munuaisen toimintaa. Dialyysihoitoa voi tehdä kotona tai hoitoyksikössä veriteitse hemodialyysinä. Peritoneaali- eli vatsakalvodialyysissä kuona-aineet puhdistuvat verestä vatsakalvon läpi dialyysineesteeseen.

Munuaisensiirto on munuaisten vajaatoiminnan parasta hoitoa niille, joille se soveltuu. Useimmiten munuainen saadaan tuntemattomalta aivokuolleelta luovuttajalta, mutta munuainen voi saada myös täysi-ikäiseltä, vapaaehtoiselta elävältä luovuttajalta.<sup>3</sup>





# Elämä munuaistaudin kanssa

Munuaistauti ei yleensä aiheuta varhaisessa vaiheessa oireita. Munuaistautia ei välttämättä huomaa normaalissa arjessa lainkaan lukuun ottamatta sairauden säännöllistä seurantaa ja lääkärikäyntejä. Se ei vaikuta opiskeluun, työssäkäyntiin tai harrastuksiin ja muuhun vapaa-ajanviettoon. Varhaisessa vaiheessa oleva munuaistauti ei vaikuta perheen perustamiseen tai lasten saamiseen.

Munuaistaudit etenevät yleensä hitaasti, joten sairauteen voi tutustua rauhassa ja siitä voi etsiä tietoa itselleen sopivalla tavalla. Tietoisuus siitä, että sairastaa kroonista pitkäaikaissairautta aiheuttaa luonnollisesti epävarmuutta, ahdistuneisuutta ja huolta tulevaisuudesta. Jokainen työstää sairastumiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia omalla tavallaan, yhtä oikeaa tapaa ei ole olemassa. Tunteita on hyvä käsitellä monin tavoin esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla tai valokuvaamalla yksin tai muiden kanssa.

Älä jää sairauden kanssa yksin. Jos sairauteen liittyvät ajatukset tuntuvat liian ahdistavilta ja raskailta, hae ammattiapua ajoissa.

Vertaistuki auttaa selviytymään sairauden eri vaiheissa. Vertaistukija on kokenut saman sairauden ja hän on valmis kuuntelemaan ja jakamaan kokemuksia. Vertaistuki täydentää terveydenhuollon sekä läheisten ja ystävien antamaa tukea. Oman vertaistukijan voi löytää Munuais- ja maksaliiton kautta.



## Muista ainakin

- Jos kuulut riskiryhmään, pyydä lääkäriä tutkimaan munuaistesi kunto veri- ja virtsakokeilla
- Varhain todetun kroonisen munuaistaudin etenemistä voidaan hidastaa.
- Elintapahoito on munuaistaudin hoidon kulmakivi: vältä suolaa ja tupakointia, liiku ja syö kasvispainotteisesti.
- Käy seurannassa ja ota lääkärin määräämät lääkkeet säännöllisesti.
- Vertaistuki auttaa sopeutumaan elämään pitkäaikaissairauden kanssa.

# Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 18 jäsenyhdistystä, joissa on lähes 6000 henkilöjäsentä.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

## Tietoa

Sairauteen sopeutuminen vaatii tietoa ja uusien asioiden oppimista. Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilannetta tunnetuksi ja poistaa ennakkoluuloja.

## Toivoa

Liitto välittää vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Vapaaehtoistoiminta lisää omaa ja läheisten hyvinvointia sekä luo yhteenkuuluvuutta. Yhdistys antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyyttä ja paikan toimia.





## Tukea

Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Liitto tukee kuntoutumista, järjestää sopeutumisvalmennuskursseja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

## Liity jäseneksi

Liiton jäsenyhdistyksen jäsenenä voit tavata muita saman kokeneita ja osallistua mukavaan toimintaan. Tule mukaan jo tänään osoitteessa [www.muma.fi/liity](http://www.muma.fi/liity).

Munuais- ja maksaliitto  
[www.muma.fi](http://www.muma.fi)  
010 582 1810 (klo 10–14)

 munuaisjamaksaliitto  
 MunuainenMaksa  
 munuainenmaksa  
 munuaisjamaksaliitto

  
**Munuais- ja maksaliitto**  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET