

ASPEKTE

PKP BBDO

Nr. 35 / STAND SEPTEMBER 2009

Wie können Sie Nierenprobleme vermeiden?

Manche Ursachen können Sie nicht ändern, wie z.B. Ihr Alter oder Ihre ethnische Herkunft. Anderen Ursachen hingegen können Sie entgegenwirken. Wenn Sie Ihre Herzfunktion stärken, minimieren Sie gleichzeitig das Risiko einer Nierenerkrankung. Dazu gehört die Behandlung von zu hohem Blutdruck, das Senken des Cholesterins, sollte es zu hoch sein, und eine Gewichtsabnahme, sofern Sie übergewichtig sind. Besonders positive Effekte haben Nichtrauchen und körperliche Betätigung. In Absprache mit Ärzten/innen können Medikamente, die schädlich für die Nieren sein könnten, eventuell vermieden oder zumindest reduziert werden. Prinzipiell ist es gut darauf zu achten, genügend Wasser zu trinken. Es sei denn, Sie leiden bereits an einer fortgeschrittenen Nierenerkrankung, dann wird Ihnen

eventuell angeraten weniger zu trinken. Außerdem empfiehlt man Ihnen in diesem Fall vielleicht, Ihre Kaliumzufuhr einzuschränken (d.h. die Vermeidung von Bananen, Nüssen, Kartoffeln usw.), da eine kranke Niere nicht in der Lage ist, Kalium zu filtern.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob diese Risikofaktoren auf Sie zutreffen und wie Sie reagieren können. Reden Sie mit ihr/ihm über alle Medikamente, die Sie einnehmen und ob diese eine Auswirkung auf Ihre Nierengesundheit haben könnten. Wenn es Ihnen möglich ist, messen Sie Ihren Blutdruck selbstständig zu Hause und führen Sie ein Protokoll über die Werte. Manchmal werden die Blutdruckwerte durch Hektik oder Aufregung bei einem Arztbesuch verfälscht.

Können Nierenerkrankungen behandelt werden?

Chronische Nierenerkrankungen können nicht geheilt, aber behandelt werden. Die Ziele der Behandlung bestehen darin, den Fortschritt der Krankheit zu verlangsamen, die Ursachen zu behandeln sowie die verlorene Nierenfunktion zu ersetzen. Unter Umständen kann eine Nierendialyse oder

eine Transplantation notwendig werden. Vorbeugende Maßnahmen sind darum sehr wichtig. Wenn Sie Fragen zu Ihrer Nierengesundheit haben, wenden Sie sich daher an eine Ärztin/einen Arzt oder lassen Sie sich in Ihrer lokalen AIDS-Hilfe beraten.

Dieser Folder ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin.

Kontakte

Steirische AIDS-Hilfe
AIDSHILFE OBERÖSTERREICH
AIDS-Hilfe Tirol
aidsHilfe Kärnten
Aidshilfe Salzburg
AIDS-Hilfe Vorarlberg
Aids Hilfe Wien

Tel: 0316/81 50 50
Tel: 0732/21 70
Tel: 0512/56 36 21
Tel: 0463/55 128
Tel: 0662/88 14 88
Tel: 05574/46 5 26
Tel: 01/599 37

Homepage der AIDS-Hilfen Österreichs <http://www.aidshilfen.at>
Impressum: © Die AIDS-Hilfen Österreichs, 2009
Text: Mag.^a Birgit Leichsenring
Gestaltung: PKP BBDO Werbeagentur GmbH
Drucklegung mit freundlicher Unterstützung von Gilead Sciences.

ASPEKTE
ASPEKTE

HIV und Nieren

Die AIDS-Hilfen
Österreichs 

ASPEKTE

„HIV und Nieren“

Allgemeine Information über Ihre Nieren

Die meisten Menschen haben zwei Nieren, die etwa in Hüfthöhe auf jeder Seite der Wirbelsäule liegen. Eine Niere wiegt ca. 150 Gramm, ist 10 – 12 cm lang und hat Form und Farbe einer roten Bohne. Die Hauptfunktion dieser Organe besteht darin, Abfallprodukte sowie überschüssiges Salz und Wasser aus dem Blut zu filtern. Sie behalten die Stoffe, die Ihr Körper braucht, zurück und scheiden den Rest als Urin aus. Auf diese Weise regulieren die Nieren Ihren Mineralstoff- und Wasserhaushalt und erhalten die Zusammensetzung des Blutes. In nur 24 Stunden werden fast 1.500 Liter Blut in den

Nieren gefiltert. Neben dieser essentiellen Aufgabe produzieren die Nieren wichtige Hormone und aktivieren Vitamin D, welches Ihr Körper zum Erhalt der Knochensubstanz benötigt (siehe Aspekte Nr. 34 „HIV und Knochen“). Auch einige Medikamente werden über die Nieren ausgeschieden, die meisten Medikamente werden jedoch von der Leber abgebaut. Ihre Nieren sind lebenswichtige Organe. Sie arbeiten so effizient, dass sie bis zu 50% Funktionsverlust ausgleichen können. Darum können auch Menschen mit nur einer funktionierenden Niere gesund leben.

Welche Arten von Nierenschäden gibt es?

Man unterscheidet zwischen chronischer und akuter Nierenerkrankung. Bei chronischen Nierenproblemen geht die Filterfunktion über lange Zeit hinweg langsam verloren, und es können sich schädliche Produkte im Blut ansammeln. Das kann zu hohem Blutdruck und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu

schwachen Knochen oder Nervenschädigungen führen. Gleichzeitig werden vom Körper benötigte Stoffe durchgelassen und über den Harn ausgeschieden. So geht z.B. zuviel Protein (Eiweiß) verloren (Proteinuria), welches aber ganz essentielle Aufgaben im Blut zu erfüllen hat.

Ist die Nierenfunktion zu stark eingeschränkt, kommt es zum sogenannten terminalen Nierenversagen (ESRD, End-Stage Renal Disease) oder Nierenausfall. Wenn eine chronische Nierenerkrankung mit Diabetes (Zuckerkrankheit) zusammenhängt, spricht man von diabetischer Nephropathie, wenn sie mit einer HIV-Infektion in Zusammenhang steht, von HIVAN. Es gibt auch angeborene Nierenprobleme, wie z.B. das

Wodurch können Nierenerkrankungen entstehen?

Viele Faktoren können langfristig Ihre Nieren schädigen. Zu den häufigsten zählen höheres Alter, Diabetes und hoher Blutdruck bzw. alle Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Drogen, aber auch einige Medikamente (z.B. entzündungshemmende Mittel oder Schmerzmittel), können zu Schädigungen führen. Die HIV-Infektion und

Fanconi Syndrom. Auch hier kann das Blut nicht optimal gefiltert werden und zu viele Stoffe gehen dem Körper verloren. Bei akutem Nierenversagen verliert die Niere ihre Filterfunktion ganz abrupt. Dies kann durch eine schlechte Blutversorgung der Nieren, eine schwere Bakterieninfektion oder Stoffe ausgelöst werden, die für die Nieren giftig sind (renale Toxizität). In der Regel bilden sich diese Funktionsverluste wieder zurück.

deren Therapie können unter Umständen ebenfalls zu Beeinträchtigungen des Organs führen. Im Gegensatz dazu wird ein akutes Nierenversagen meist durch eine Infektion oder giftige Stoffe hervorgerufen. DrogengebraucherInnen und Menschen mit einer Hepatitis C-Infektion haben hierfür ein erhöhtes Risiko.

Nieren und HIV – welchen Zusammenhang gibt es?

Eine Nierenerkrankung bei HIV-positiven PatientInnen bezeichnet man als HIVAN, als „HIV-assoziierte Nephropathie“. Unter Umständen kann eine HIVAN bis zu einem terminalen Nierenversagen führen, so dass eine Dialyse notwendig wird. HIVAN tritt hauptsächlich bei HIV-positiven Menschen mit sehr hoher Viruslast und afrikanischer Herkunft auf. Menschen mit mitteleuropäischer Herkunft sind kaum betroffen. Die HIV-Infektion und manche HIV-Medikamente können jedoch die allgemeinen Risiko-

faktoren für eine Nierenerkrankung beeinflussen, wie z.B. Diabetes hervorrufen oder verschlimmern. Einzelne Medikamente stehen in Zusammenhang mit dem Entstehen von Nierenerkrankungen oder dem Auftreten eines Fanconi Syndroms. Da diese Probleme meist in den ersten Monaten nach Beginn einer HIV-Therapie auftreten, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt zu Beginn oder vor der Umstellung auf eine andere Therapie Ihre Nierenfunktion untersuchen.

Wie wird eine Nierenkrankheit festgestellt?

Es ist relativ schwierig eine Nierenkrankheit selber festzustellen, da selten Beschwerden auftreten. Wenn Sie auffallend häufig oder selten urinieren oder wenn Ihr Harn eine veränderte Farbe hat, kann dies auf Nierenprobleme hindeuten. Auch eine ungewöhnliche Müdigkeit könnte ein Hinweis sein. Diese Symptome zeigen sich jedoch meist erst im späten Stadium von Nierenerkrankungen. Besser sind daher Urin- oder

Bluttests. Eine einfache Untersuchung Ihres Urins auf bestimmte Inhaltsstoffe wie z.B. Zucker, Blut oder Protein kann bereits viel früher Veränderungen anzeigen. Mit einem Bluttest kann Ihr GFR-Wert berechnet werden. Dieser Wert gibt an, wie viel Blut Ihre Nieren filtern können und ist daher ein guter Maßstab für deren Gesundheit. Der durchschnittliche Wert gesunder Nieren liegt bei 100-140 ml/nm.

Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach Ihren Werten und deren Bedeutung für Ihre Gesundheit.