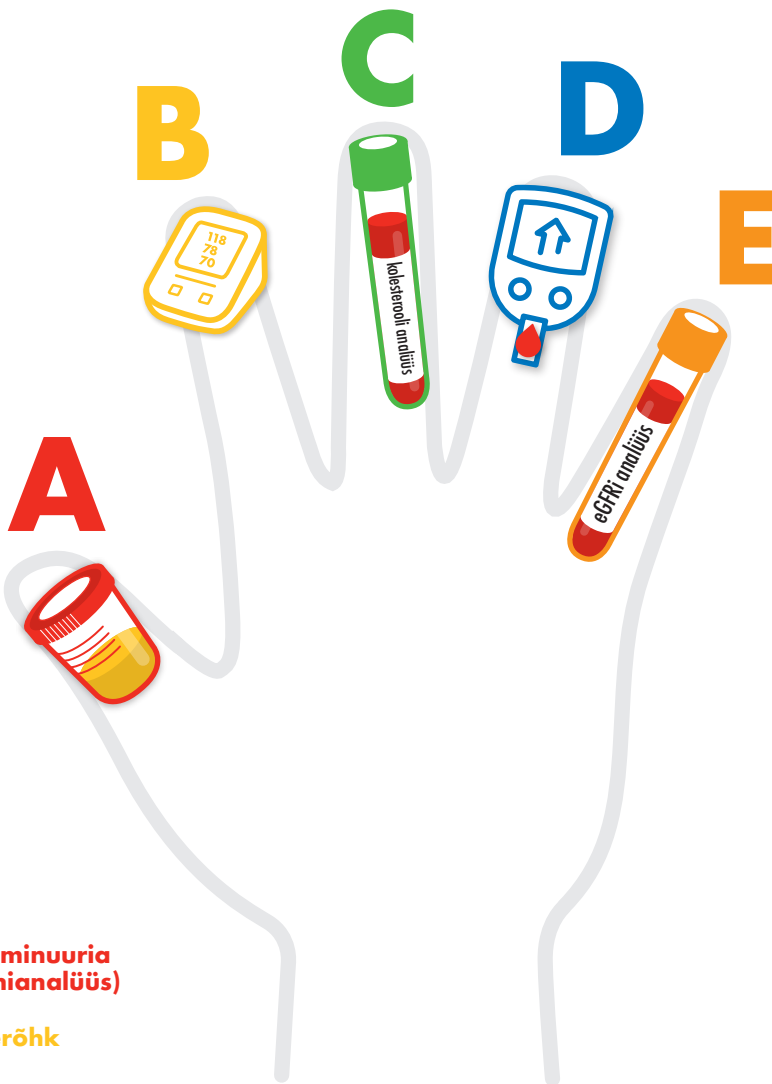


# Tea oma **ABCDE**-sid



**A** Albuminuuria  
(uriinianalüüs)

**B** Vererõhk

**C** Kolesterool  
(vereanalüüs)

**D** Diabeet  
(vereanalüüs)

**E** Arvutuslik  
Glomerulaarfiltratsiooni  
kiirus (eGFR) (vereanalüüs)

# Tea oma **ABCDE**-sid - nii ennetad südame-veresoonkonna haigusi ja elad kauem ning tervemalt

ABCDE on lühend, mida kasutatakse viie peamise näitaja kirjeldamiseks, mis mõjutavad südame-veresoonkonna -ja neeruhaiguste riski. Neid saab korrigeerida spetsiifilise raviga, et ennetada südame-veresoonkonna haigusi ja kroonilist neeruhaigust ning pikendada tervena elatud aastaid:

## **Albuminuuria (Uriinianalüüs)**

Albumiini esinemine uriinis viitab neerukahjustusele ja põhjustab neerudes vananemisvastase valguga Klotho vähenemist. Albuminuuria võimaldab neeruhaigust varakult avastada ja ravida enne, kui neerufunktsioon on oluliselt vähenenud. Seda ravitakse albuminuuriat vähendavate ravimitega.

## **Vererõhk**

Kõrge vererõhk on nii kroonilise neeruhaiguse põhjus kui ka tagajärg. Kõrgenenud vererõhk soodustab neeru- ja südame-veresoonkonna haiguste süvenemist. Raviks kasutatakse vererõhku alandavaid ravimeid.

## **Kolesterool (Vereanalüüs)**

Kõrge kolesterool veres kiirendab veresoonte lupjumist ja suurendab südamehaiguste riski. Raviks kasutatakse lipiide alandavaid ravimeid.

## **Diabeet (Vereanalüüs)**

Kõrge veresuhkru tase aitab varakult avastada eeldiabeeti ja diabeeti. Need haigused kahjustavad neere ja südant. Raviks kasutatakse veresuhkru alandavaid ravimeid.

## **Arvutuslik Glomerulaarfiltratsiooni kiirus (eGFR) (Vereanalüüs)**

Kõrgenenud kreatiniinitase veres viitab neerufunktsiooni vähenemisele. Neerufunktsiooni hinnatakse vere kreatiniini põhjal arvutatud eGFR-i alusel. Neerufunktsiooni vähenemine on neeruhaiguse näitaja ja kiirendab bioloogilist vananemist. Neeruhaigust ravitakse esialgu neere kaitsvate ravimitega, mis aeglustavad neerufunktsiooni vähenemist. Kui üle 90% neerufunktsioonist on kadunud, on neerutalitluse asendamiseks vajalik dialüüs või neerusiirdamine.



[strongkidneys@era-online.org](mailto:strongkidneys@era-online.org)