

Information

om anemi vid kronisk njursjukdom

En kortfattad guide för patienter och närstående



Förklaringar till medicinska termer



Patienters funderingar



Praktiska påminnelser



Kronisk njursjukdom

Njurarna är två bönformade organ i kroppen som är något mindre än en knytnäve i storlek. Deras huvuduppgift är att filtrera blodet och avlägsna slaggprodukter via urinen.

Kronisk – ett tillstånd som utvecklas långsamt eller varar länge

NJURARNA:

- reglerar celler och substanser i blodet
- hjälper till att bevara blodtrycket
- hjälper kroppen att reglera D-vitamin
- balanserar kroppens salt- och vätskenivåer



En annan uppgift för njurarna är att producera **erythropoietin**, EPO, som är ett **hormon** som påverkar produktionen av **röda blodkroppar** i benmärgen.

Hormon – ett blodburet ämne som stimulerar en viss aktivitet i en annan del av kroppen.

När man blir äldre minskar njurarnas förmåga att filtrera blod. Vissa personer – omkring 1 av 10 – kan utveckla **kronisk njursjukdom**. Det innebär att njurarna är skadade eller inte fungerar som de ska.

Du kanske redan har fått diagnosen kronisk njursjukdom. För en del personer kan det första tecknet på att de har kronisk njursjukdom vara **anemi**.



Vad är anemi?

Anemi innebär att antalet röda blodkroppar i kroppen är färre än normalt.

Röda blodkroppar transporterar syre till kroppens vävnader och organ. Syre används för att omvandla näringsämnen till energi.

Hemoglobin (Hb) är det protein i röda blodkroppar som transporterar syre. Syre binder till järn i hemoglobinet struktur. Kombinationen av syre och järn ger blodkropparna deras röda färg.

Färre röda blodkroppar innebär att vävnaderna inte får tillräckligt med syre och anemi kan därför göra dig trött, svag, yr eller andfådd.



Brist på syre i blodet leder normalt till att njurarna producerar mer EPO så att fler röda blodkroppar bildas. Men när njurarna inte fungerar som de ska bildar de inte tillräckligt med EPO.



Det finns många olika orsaker till anemi. Men anemi är särskilt vanligt vid kroniska sjukdomar som kronisk njursjukdom.

Varför får man anemi vid kronisk njursjukdom?

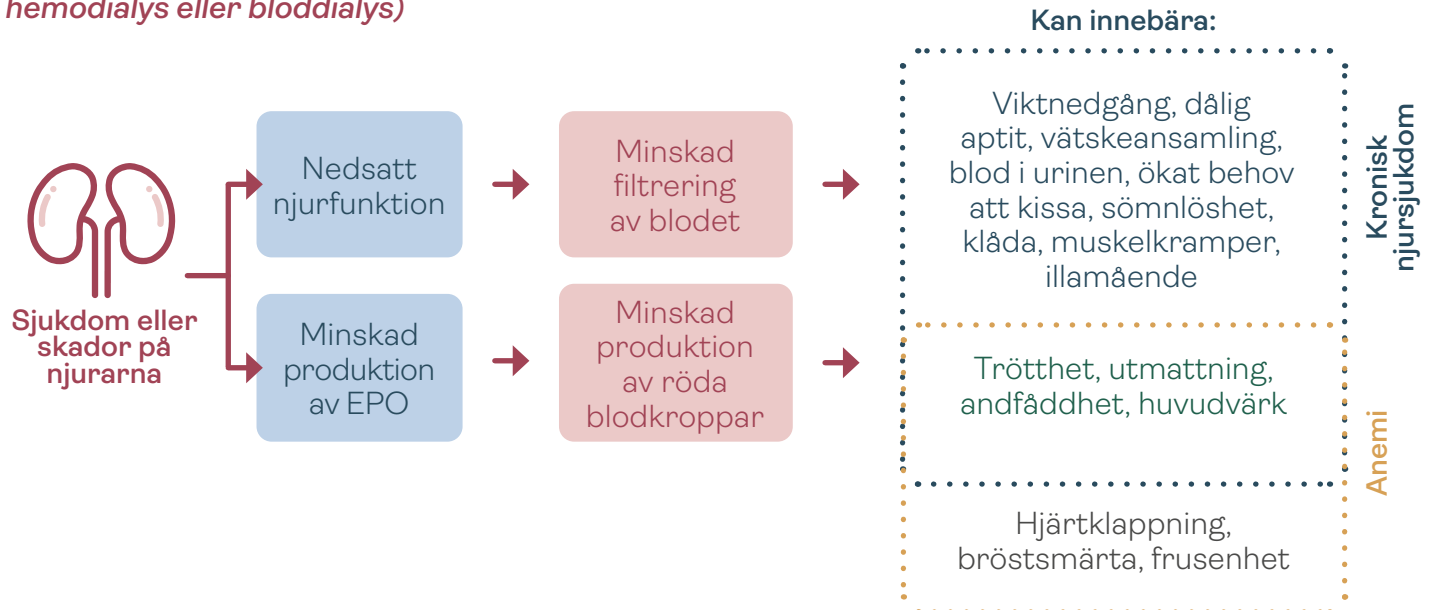
Omkring **1 av 7** personer med kronisk njursjukdom utvecklar anemi, så de två tillstånden förekommer ofta samtidigt.

Anemi kan börja tidigt vid kronisk njursjukdom, men blir allt vanligare och allvarigare i takt med att sjukdomen försämras. De flesta med **njursvikt** drabbas av anemi.

När njurarna inte fungerar som de ska producerar de inte tillräckligt med EPO. Detta innebär att färre röda blodkroppar produceras, vilket leder till anemi. Kronisk njursjukdom minskar också mängden järn som finns tillgängligt för att tillverka hemoglobin.

Anemi kan förvärras hos personer med kronisk njursjukdom på grund av en liten men återkommande blodförlust från **dialys** och låga nivåer av vitamin B12 eller folsyra, som (precis som järn) behövs för att tillverka hemoglobin.

Dialys – filtrering av blodet med en maskin för att avlägsna slaggprodukter och vätska (så kallad hemodialys eller bloddialys)



Tester för anemi

De flesta får diagnosen anemi efter blodprovstagning och testning.

Tre enkla tester för anemi vid kronisk njursjukdom

1

HEMOGLOBIN (HB)

Mäter mängden hemoglobin i blodet

2

FERRITIN

Mäter mängden järn som finns lagrat i kroppen

3

TRANSFERRINMÄTTNAD (TSAT)

Kontrollerar hur mycket järn som kroppen har tillgängligt för användning (järnbindande kapacitet)

Hemoglobin är det mest tillförlitliga testet för anemi vid kronisk njursjukdom.

Testningen är enkel och kan upprepas med jämna mellanrum för att kontrollera din anemi och hur du svarar på behandlingen.

Det är också möjligt att analysera vitamin B12 och folsyra (en typ av B-vitamin) i kroppen, som kan bekräfta typen av anemi. Förutom blodprover kan din läkare även kontrollera om det finns andra tecken på anemi, till exempel blodförlust via avföringen.

Anemi vid kronisk njursjukdom orsakas inte alltid av själva njursjukdomen, så din läkare kan leta efter andra möjliga orsaker.



Berätta för läkaren eller sjuksköterskan om alla dina symtom

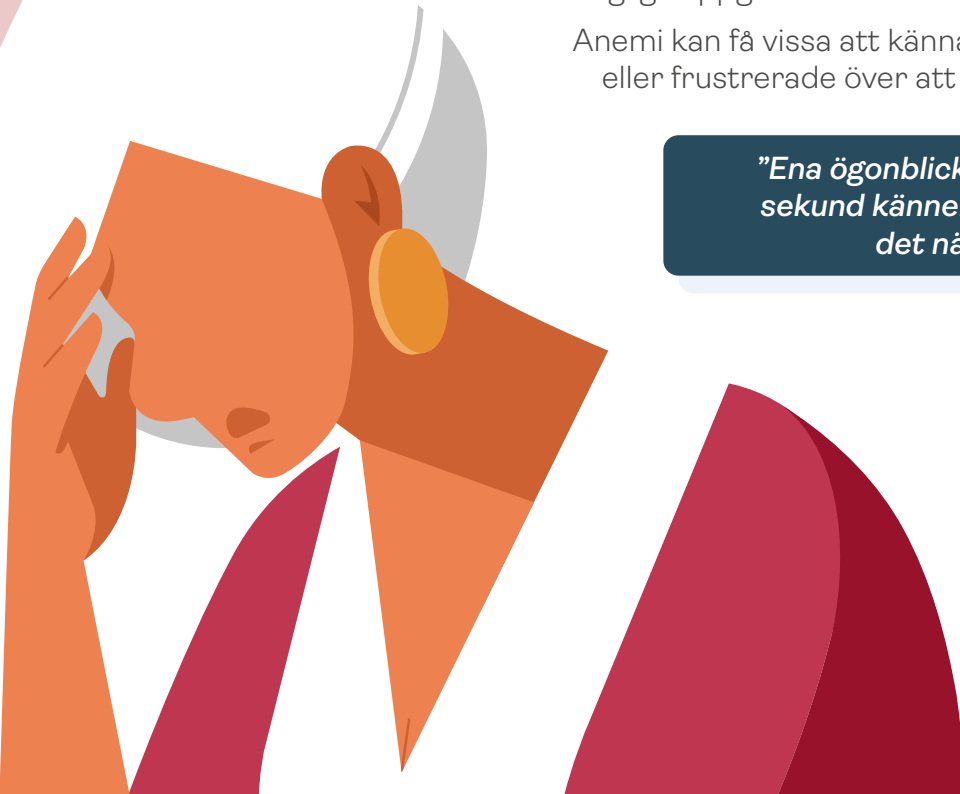
Så kan anemi påverka hur du mår

Anemi kan inte bara orsaka fysiska symtom som svaghet, brist på energi och andfåddhet; det kan även påverka ditt känslomässiga välbefinnande.

Det kan finnas tillfällen när du känner dig nedstämd och tröttheten och energibristen som orsakas av anemin kanske gör att du drar ner på dina aktiviteter, har svårt att utföra vardagliga uppgifter eller stannar hemma från jobbet.

Anemi kan få vissa att känna sig nedstämda, ledsna, ilskna eller frustrerade över att inte kunna göra det de vill.

”Ena ögonblicket har man energi, nästa sekund känner man sig trött. Så känns det när jag har anemi.”



Men med rätt behandling kan anemi förbättras och rätt inställning kan leda till bättre resultat.

Tre enkla sätt att förbättra dina framtidsutsikter

1 VAR PROAKTIV
Ha en positiv inställning.
Anemi är en utmaning
som du kan hantera

2 TA KONTROLL
Delta aktivt i att
hantera din anemi. Sök
information och stöd

3 HJÄLP DIG SJÄLV
Ta ansvar för din hälsa. Ha
ett nära samarbete med
läkare och sjuksköterska



*Berätta vad du tänker och
känner för en familjemedlem eller
närstående och för ditt vårdteam*



Hur behandlas anemi med kronisk njursjukdom?

Om din anemi är lindrig, utan symtom, kanske du inte behöver någon behandling. Om du har låga nivåer av vitamin B12 eller folsyra kan du få tillskott för att återställa dem.

Vid måttlig till svår anemi är syftet med behandlingen att höja nivåerna av hemoglobin och röda blodkroppar.

Det finns olika behandlingar, och din läkare väljer den behandling som är bäst för dig.

Om behandlingen inte fungerar och hemoglobin sjunker till kritiskt låga nivåer kan läkaren ordna med blodtransfusioner för att ersätta de blodkroppar som kroppen saknar eller inte kan producera.



Din läkare väljer den behandling som är bäst för dig.



Mät hur du svarar på behandlingen

Hur du svarar på anemibehandlingen mäts genom kontroll av nivåerna av hemoglobin, ferritin och TSAT i blodet.

Målnivåerna som läkarna strävar efter för personer som har kronisk njursjukdom är:

1 **HEMOGLOBIN (HB)**
100–120 g/liter
(gram per liter blod)

2 **FERRITIN**
> 100 µg/l
(mikrogram per liter)

3 **TSAT**
> 20 %



Läkaren kan också vilja kontrollera ditt blodtryck, eftersom vissa behandlingar kan göra att blodtrycket stiger eller sjunker.

Utöver dessa tester kommer vårdteamet att kontrollera om dina symtom på anemi eller kronisk njursjukdom förändras under behandlingen.



*Tala om för läkaren om
dina symtom förbättras
eller förvärras under
behandlingen*



Utmaningar du kan ställas inför

Syftet med att behandla anemi vid kronisk njursjukdom är att förbättra symtomen, normalisera blodvärdena och ge dig tillbaka din livskvalitet. Genom att behandla anemin vid kronisk njursjukdom kan man minska risken för andra följder för din hälsa.

I takt med att din kroniska njursjukdom utvecklas kan anemin förvärras, och omvänt. Om din njurfunktion försämras kan därför anemin vara svårare att kontrollera.

Anemin kanske inte förbättras med en gång. Många behöver en kombination av behandlingar för att minska symtomen och få hemoglobinvärdet på rätt nivå.

Personer med njursjukdom svarar olika väl på medicineringen och kan behöva dosjusteringar.

Tänk på att alla läkemedel kan orsaka oönskade biverkningar.



Läs bipacksedeln som medföljer läkemedlet och berätta för läkaren eller sjuksköterskan om du får biverkningar under behandlingen

Därför är det viktigt att behandla anemi vid kronisk njursjukdom

Problemen du upplever när du först får anemi vid kronisk njursjukdom är ett varningstecken inför vad som kan komma att hända – och visar samtidigt på fördelarna med att ha anemin under kontroll.

Om anemin inte behandlas kan det få negativa effekter, inte bara på din hälsa utan även på ditt liv. På lång sikt kan du få problem med hjärtat, hjärnan, sexlusten och immunsystemet. Obehandlad anemi vid kronisk njursjukdom kan också förvärra din njursjukdom.



Så kan vårdteamet hjälpa dig

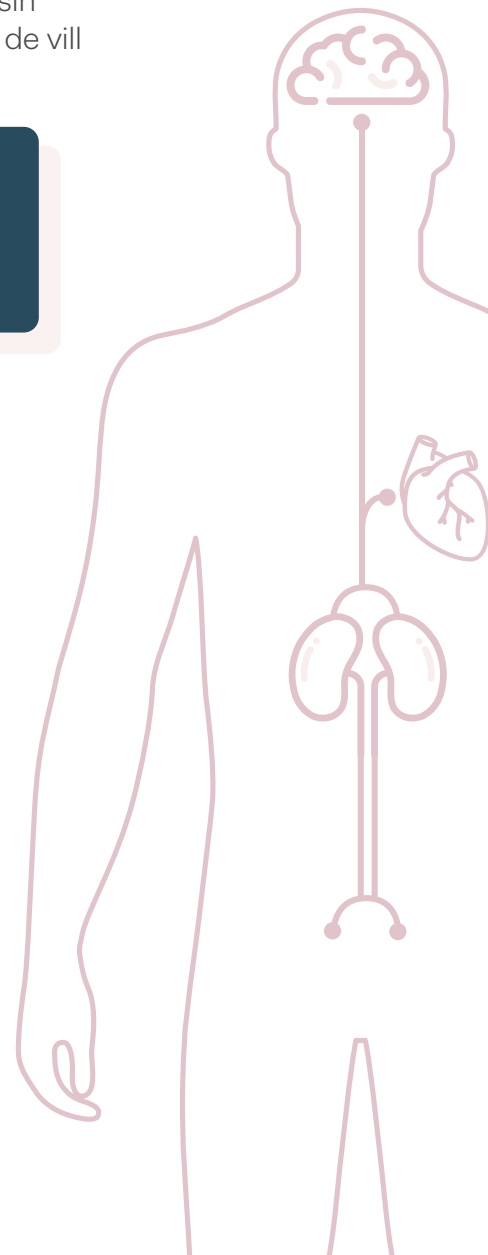
Vissa patienter som får anemi vid kronisk njursjukdom har svårt att följa sin behandling, antingen för att de glömmer att ta sitt läkemedel eller för att de vill undvika biverkningar.

Många har också andra samtidiga problem med hälsan, till exempel diabetes, hjärtsjukdom eller högt blodtryck. De kan behöva ta flera läkemedel tillsammans med sin behandling mot anemi och kronisk njursjukdom.

Din läkare eller sjuksköterska kan förklara hur och när din behandling ska tas.

En effektiv behandling kan få dig att må bättre och få ut mer av livet.

Det är viktigt att du följer läkarens och sjuksköterskans rekommendationer för att få full nytta av behandlingen och förbättringar på livets alla områden.



Hur mår jag?

För dagbok över din vardag och anteckna ditt tillstånd och eventuella förändringar.

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____



Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____

Datum: _____

Vad har hänt sedan sist? _____



Så kan du hjälpa dig själv

När du behandlas för anemi finns det mycket du kan göra för att hjälpa dig själv.

- Var rädd om din allmänna och psykiska hälsa
- Försök att behålla ett normalt socialt liv och sexliv
- Fortsätt med de aktiviteter du gillar

Tre enkla saker du kan göra för att hantera din anemi

1

LÄR DIG MER OM DITT TILLSTÅND

Anemisymtom,
järnbehandling,
orsaker till anemi,
läkemedel

2

SÄTT UPP EGNA MÅL

Följ rekommendation-
erna, övervaka dina
framsteg, sätt upp
personliga mål

3

HÅLL DIG SÅ FRISK SOM MÖJLIGT

Hälsosam kost, fysisk
aktivitet, upprätthålla
normalitet, träffa
andra patienter

Om du vill veta mer

- ◆ Ju mer du vet om din anemi, desto bättre kan du hjälpa dig själv.
- ◆ Fråga din läkare eller sjuksköterska om du undrar över eller är osäker på något.
- ◆ Dela dina frågor och erfarenheter med andra patienter och patientgrupper.



Astellas Pharma AB
Box 21046 | 200 21 Malmö
Telefon 040-650 15 00 | Fax 040-650 15 01
www.astellas.se