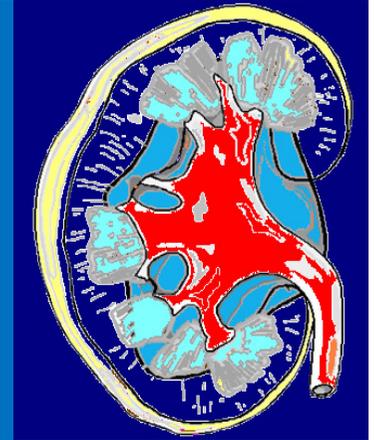


# Weltnierentag 2014

Donnerstag, den  
13. März 2014



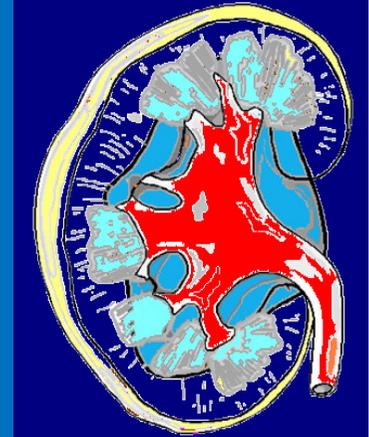
Herzlich willkommen !

*Wir freuen uns, dass Sie gekommen sind.*

*Bitte seien Sie mutig und stellen Sie  
Fragen!*

*(natürlich auch zwischendurch)*

# Wo sind Sie hier ?



## Nephrologische und diabetologische Schwerpunktpraxis Bochum



Dr. Sabine Jäkel



Dr. Lutz Fricke



Dr. Dirk Gäckler



Dr. Bernadette Reinsch

Internistin,

Endokrinologie und Diabetologie

Internisten – Nephrologie, Diabetologie, Hypertensiologen DHL

# Worum geht es ?



- Wir werden (hoffentlich) älter
- und unserer Organe altern mit uns
- auch unsere Nieren

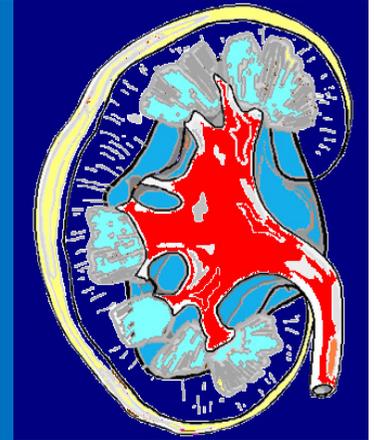
Weltnierentag 2014

Motto :



# Nierenstark ins Alter





Wie können wir mit zunehmendem Alter unsere Nierenfunktion erhalten ?

# Altersverteilung unserer Dialysepatienten

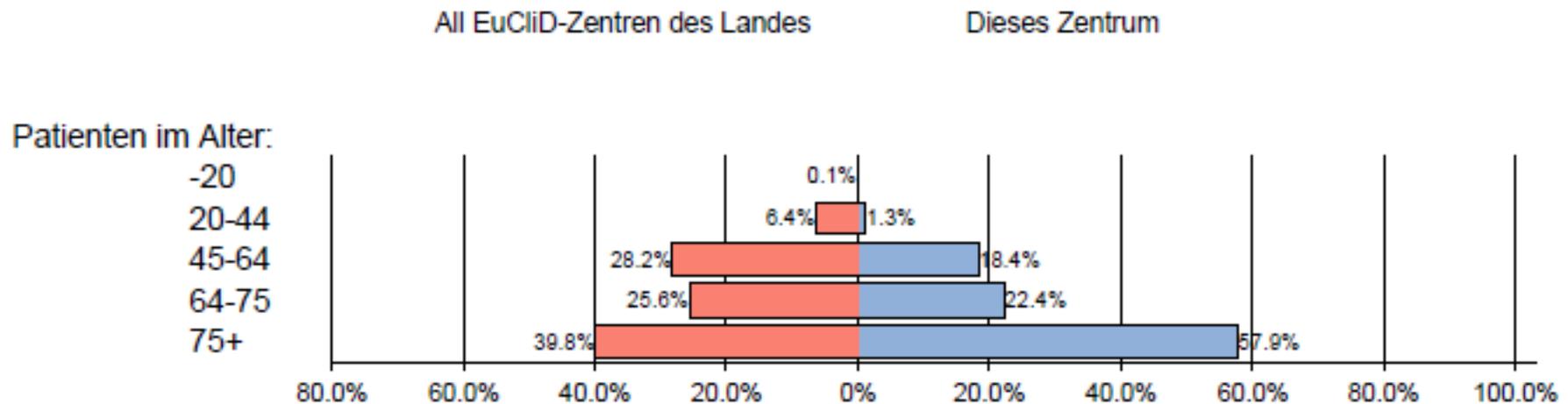
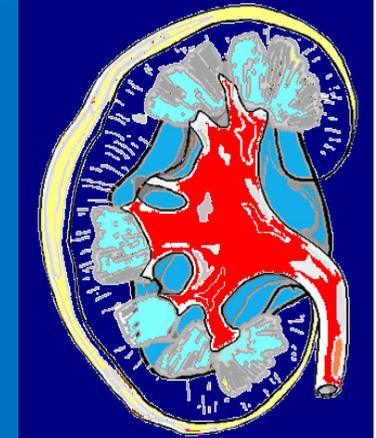


Abbildung 2A: Altersverteilung.

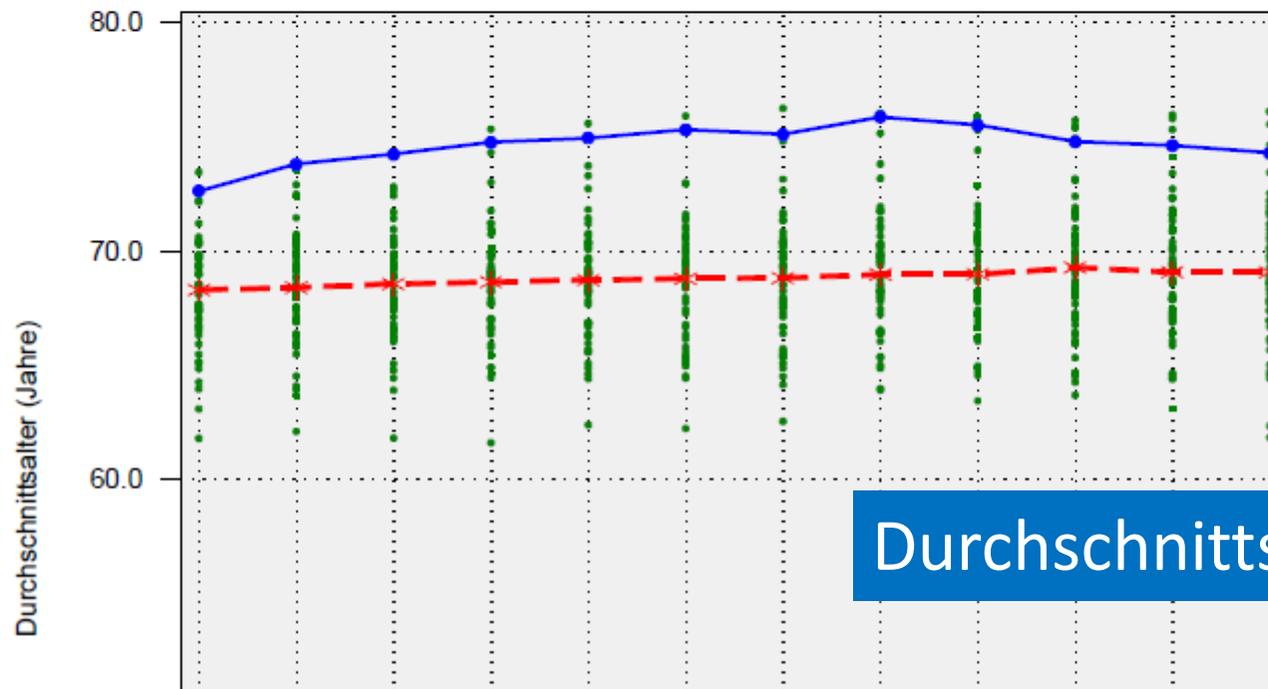
57.9 % unserer Dialysepatienten sind 75 Jahre und älter

# Alter der Dialysepatienten steigt an



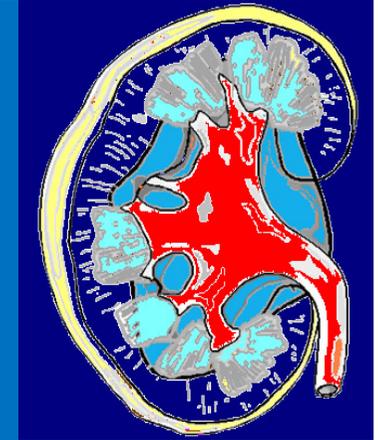
	Perioden											
	2Q10	3Q10	4Q10	1Q11	2Q11	3Q11	4Q11	1Q12	2Q12	3Q12	4Q12	1Q13
Zentrumsmittelwert	72.6	73.8	74.2	74.8	74.9	75.3	75.1	75.9	75.5	74.8	74.6	74.3
Landesmittelwert	68.3	68.4	68.5	68.6	68.7	68.8	68.8	69.0	69.0	69.3	69.1	69.1
# Pat. im Zentrum	162	156	155	154	158	151	150	155	158	154	157	152
# Pat. im Land	4636	4832	4865	5024	5019	5061	5122	5138	5076	5478	5822	5626

**Tabelle 2C:** Durchschnittsalter der prävalenten Patienten am Ende einer jeden Periode im Verlauf der letzten drei Jahre (dieses Zentrum im Vergleich zur deutschen EuCliD-Anwendergruppe).



Durchschnittsalter 74,3 Jahre

## 2 Gründe

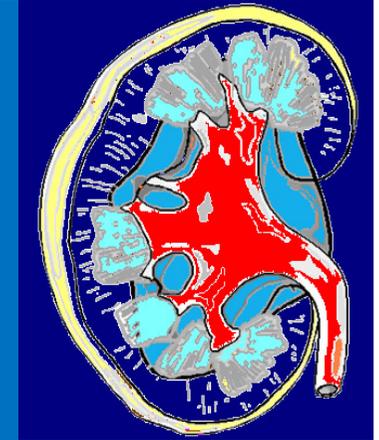


- Auch an der Dialyse lebt man länger
- Nierenversagen tritt in hohem Lebensalter auf

## Hauptursachen für Nierenversagen im Alter:

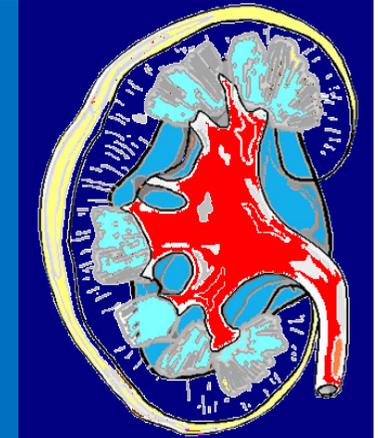
- Durchblutungsstörungen
- Schäden durch hohen Blutdruck
- Schäden durch Diabetes
- Herz- und Lebererkrankungen
- Nierengiftige Medikamente
- und natürlich alles zusammen





Was können Sie selber  
dagegen tun ?

Auf ihren Blutdruck achten  
und hohen Blutdruck behandeln



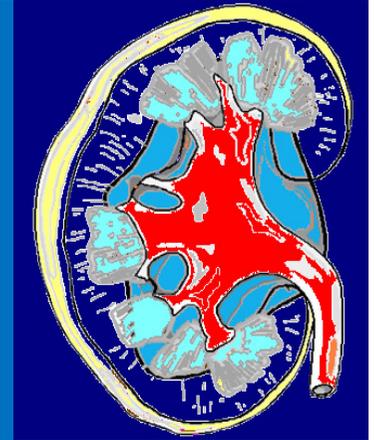
Prüfen lassen, ob Sie zuckerkrank sind  
und den Diabetes behandeln

Nicht rauchen

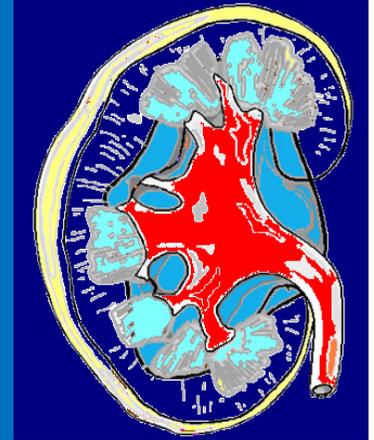
Keine nierengiftigen Medikamente nehmen

Übergewicht abbauen und ausreichend trinken

Gehen Sie zum  
Check-up 35  
bei Ihrem Hausarzt  
zur Früherfassung von  
Bluthochdruck  
Diabetes  
Nierenerkrankungen



# Bluthochdruck



Wie hoch darf mein Blutdruck sein ?

Blutdruckeinteilung der Weltgesundheitsorganisation  
(WHO) (in mm Hg)

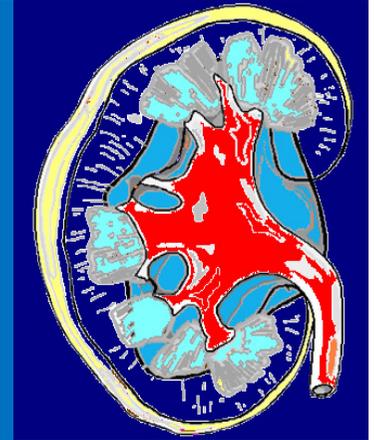
Optimal            unter 120/ unter 80

Normal            120 - 129/ 80-84

Hoch Normal    130 - 139/ 85-89

**Bluthochdruck über 139/ über 89**

# Bluthochdruck



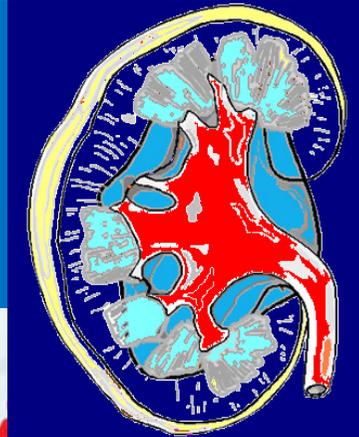
Ein Bluthochdruck liegt also vor, wenn der obere (systolische) Blutdruckwert 140 mm Hg oder höher ist und der untere (diastolische) Blutdruckwert 90 mm Hg oder höher ist.

Diese Werte müssen mehrfach an unterschiedlichen Tagen gemessen werden, bevor die Diagnose gestellt werden kann.

Häufig erfolgt auch eine Langzeitblutdruckmessung

Aktiv gegen Bluthochdruck

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)



## Normalwerte einer 24-Stunden- Langzeitblutdruckmessung (ABDM)

24-Stunden-Mittelwert

< 130/80  
mm Hg

Tagesmittelwert

< 135/85  
mm Hg

Nachtmittelwert

< 120/75  
mm Hg

Variabilität am Tag  
(Systolischer Blutdruck)

< 15  
mm Hg

Variabilität in der Nacht  
(Systolischer Blutdruck)

< 13  
mm Hg

Nachtabenkung  
(Dipper)

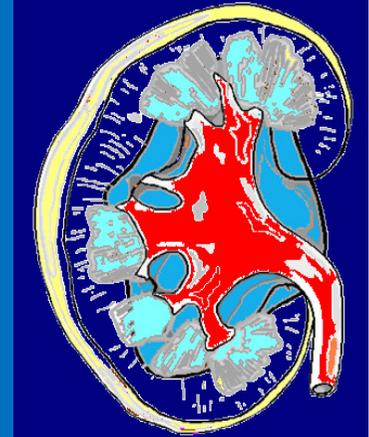
10-15  
%

# Bluthochdruck



Wenn ein Bluthochdruck bei Ihnen festgestellt wurde, sollten Sie die Kontrolle selbst übernehmen und Ihren Blutdruck regelmäßig selber messen

# Bluthochdruck

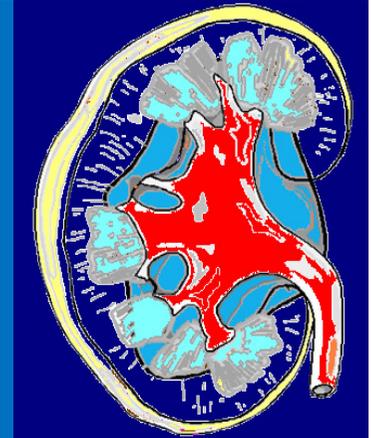


Richtig messen: Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie Ihren Blutdruck selber richtig messen können.

Beim Kauf des Blutdruckmessgerätes empfehlen wir Ihnen, auf das Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga zu achten. Die Liste der geprüften Geräte geben wir Ihnen gerne mit.



# Bluthochdruck

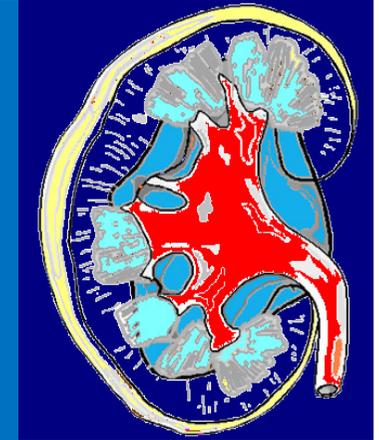


*Wie kann ich ohne Medikamente den Blutdruck senken ?*

Die Basis jeder Bluthochdruckbehandlung:

- Gewichtsreduktion
- Verminderung des Alkoholkonsums
  - salzarme Kost
- Körperliche Bewegung und Sport
- Ernährung mit Obst und Gemüse und wenig tierischen und gesättigten Fetten

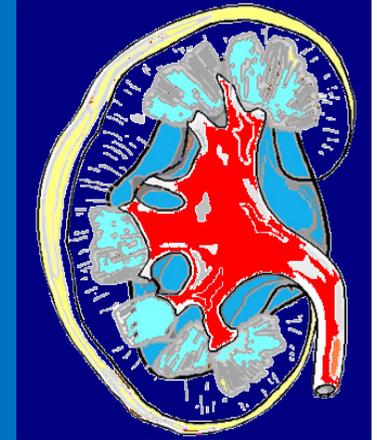
# Bluthochdruck



Salzarme Ernährung heißt

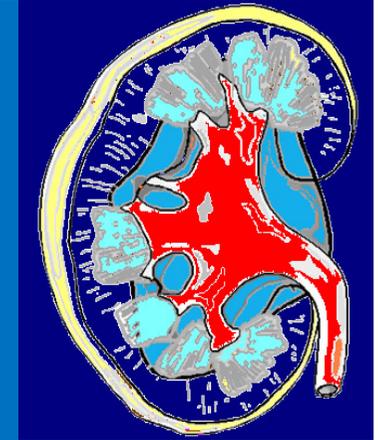
- Nicht zusalzen
- Keine Suppen
- Keine Nahrungsmittel aus Dosen (sondern Tiefkühlkost)
- Keine festen Käse (Gouda), sondern Quark, Frischkäse, Hüttenkäse
- Keine Hartwurst (**Salami** = **Salzwurst**)
- Keine Fertigsoßen, Ketchup, keine Grillsoßen

# Diabetes



Altersdiabetes (Typ 2) macht erst bei extrem hohen  
Blutzuckerwerten  
oder nach langem Bestehen Beschwerden  
– deshalb ist eine Diagnosestellung zu einem  
Zeitpunkt wichtig,  
zu dem noch keine Beschwerden bestehen.

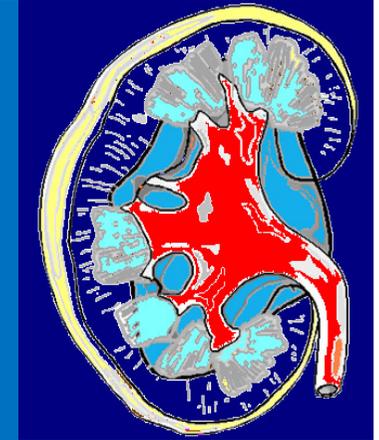
# Diabetes



Diagnose wie?

- Nüchternblutzucker 126 mg/dl oder höher (7 mmol/l)
- Einmalig gemessener Blutzucker von 200 mg/dl oder höher
- Langzeitzucker (Hba1c) 6,5% oder höher
- Blutzuckerbelastungstest

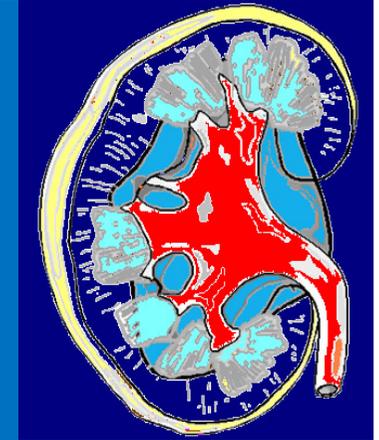
# Diabetes



Und wenn ich Diabetes (Zuckerkrankheit) habe ?

Nehmen Sie an einer Schulung teil und besorgen sie sich dadurch das notwendige Wissen!

# Rauchen



Rauchen ist nicht nur  
für Herz und Gefäße,  
Lungen und Magen giftig,  
sondern schädigt auch die Nieren

Hausärzte und auch das Bergmannsheil bieten  
Raucherentwöhnungskurse an

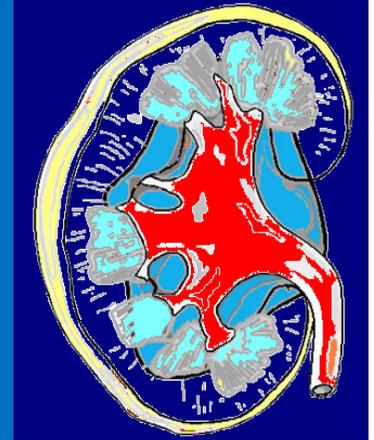
# Nierengiftige Medikamente



Welche Medikamente können für die Nieren giftig sein?

- **Schmerzmittel** (Kombinationen mit Coffein), vor allem Rheumamittel (Coxibe und nicht-steroidale Antirheumatika (z. B. Diclofenac und Ibuprofen) auch als Salben
- In die Ader gespritzte **Röntgenkontrastmittel**
- Manche **Antibiotika** (Aminoglykoside, Cephalosporine, Vancomycin und Cotrimoxazol)

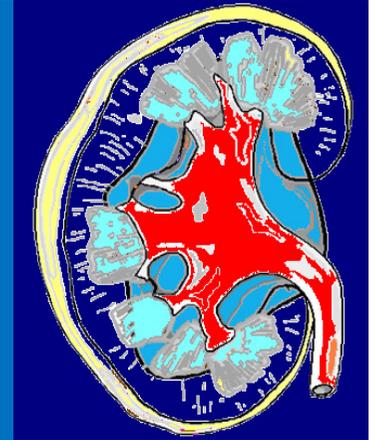
# Nierengiftige Schmerzmittel



Die giftigen Schmerzmittel sind frei verkäuflich  
(kein Rezept erforderlich)

Nehmen Sie nicht regelmäßig Schmerzmittel ein  
- es sei denn, Sie haben das mit Ihrem Arzt  
abgesprochen

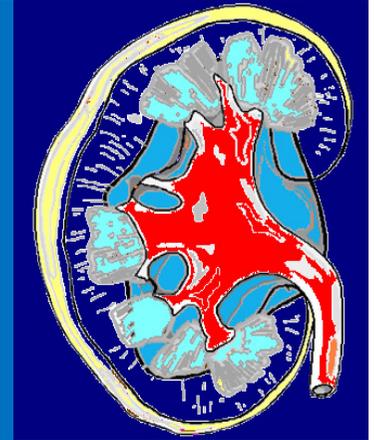
# Übergewicht



Starkes Übergewicht belastet die Nieren  
und führt langfristig zu  
einem Nachlassen der Nierenleistung

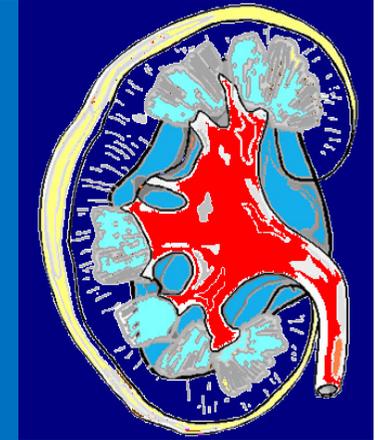
Deshalb: Versuchen Sie ein normales oder leicht  
erhöhtes Körpergewicht zu halten

# Trinken



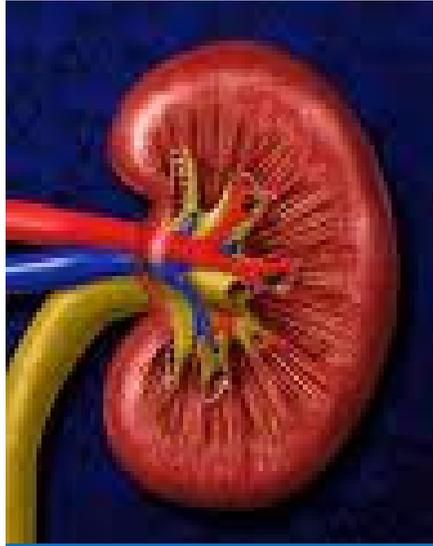
In höherem Lebensalter lässt  
bei vielen Menschen  
das gesunde Durstempfinden nach.  
Dann muss man darauf achten,  
ausreichend zu trinken  
(mindestens 1,5 Liter/Tag)

# Gesunde Ernährung für gesunde Nieren

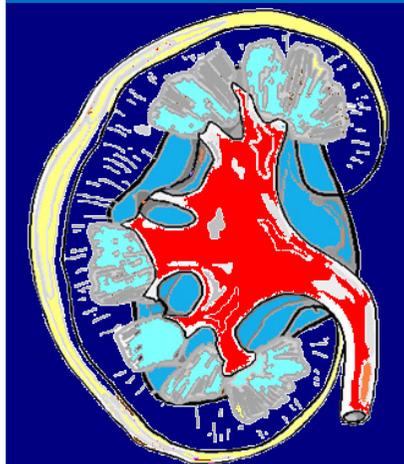
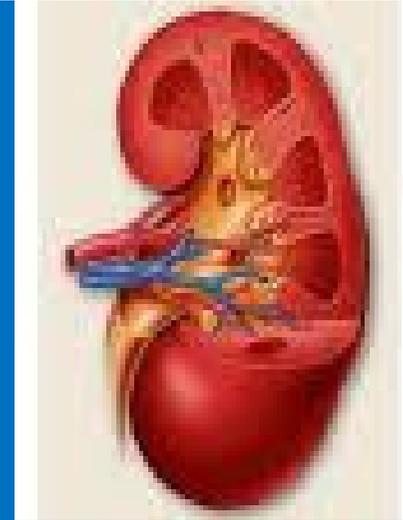


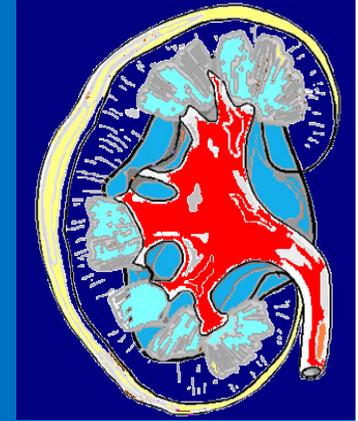
## Mediterrane Diät:

- Viel Gemüse und Obst
- Viel Kartoffeln, Reis, Getreideprodukte
- Kalt gepresstes Olivenöl
- Nüsse
- Wenig Fleisch
- Regelmäßig Fisch



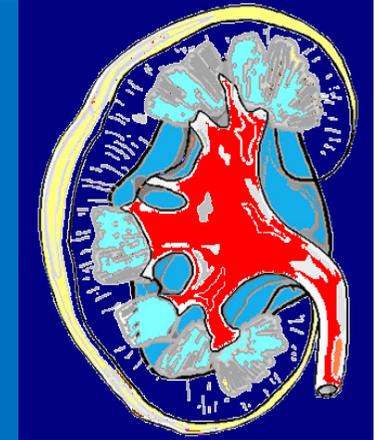
Ihre Nieren  
liegen uns  
am Herzen





Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

Die Erdmännchen waren die  
Tiere des Jahres 2011  
im Bochumer Tierpark



Und nun Ihre Fragen !