

### Daha fazla sorular?

Başka sorularınız varsa lütfen bir sonraki diyabet kliniği randevunuzda sorun veya bunları iletişime geçerek sorabilirsiniz:

Hipertansiyon / yüksek tansiyon (kan basıncı) Uzman Hemşire (Diyabet / şeker hastalığı) Tel. 020 7288 3765

Diyabet (şeker hastalığı) Uzman Hemşireler  
Tel. 020 7288 3344

Şeker hastalığı UK: [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

### Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 28/09/2020  
Review date: 19/08/2022  
Ref: EIM/Diabet/APD/05-Turk

© Whittington Health  
Please recycle

**NHS**

**Whittington Health**  
NHS Trust



## Albüminüri/Albümin Olan Diyabetik Hastalar

### Hasta Kılavuzu

(Albuminuria  
in patients with diabetes  
-Turkish)



### Albüminüri nedir?

Albüminüri böbreklerden idrara protein (albumin) sızıntısı olduğu anlamına gelir.

### Diyabetli (şeker) hastalarda neden önemlidir?

Bize, gelecekte kimlerin böbrek ve kalp hastalığına yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu söyler.

### Albüminüri neden oluşur?

Nedeni belirsiz olsa da bazı şeyler albüminüri oluşması riskini artırır ve bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- Sigara içmek
- Kan şekeri seviyeleri kontrolünün kötü olması
- Kan basıncı / yüksek tansiyon kontrolünün kötü olması
- Güney Asya veya Afrika-Karayip'li insanlarda risk daha yüksektir.

### Nasıl tespit edilir?

Yıllık doktor kontrolünde vereceğiniz idrar örneğinin test edilmesi ile tespit edilir. Doktorunuz sonuçları doğrulamak için sizden daha fazla idrar örneği isteyebilir.

### Kimler kontrol edilmelidir?

Diyabetli tüm hastalar her yıl kontrol edilmelidir.

### Albüminüri varsa ne olur?

Önceden aldığınız aynı bakımı alacaksınız. Ancak, kan şekerinizi ve tansiyonunuzu sıkı bir şekilde kontrol altında tutmanız gerekecek.

Kontrolün iyi olmasının albüminüriyi yavaşlatmaya veya durdurmaya yardımcı olduğu görülmüştür. Bunu başarmanıza yardımcı olacaktır.

'Angiotensin Converting Enzyme ACE inhibitörü' (örn. Lisinopril, Ramipril, Perindopril) denilen bir tablet veya bir Angiotensin 2 Reseptör Antagonisti (örn.. Valsartan, Irbesartan, Losartan) ile tedavi önerebiliriz.

Bu ilaçların albüminüriyi yavaşlattığı veya durdurduğu görülmüştür. Ayrıca kan basıncını (tansiyonu) düşürürler ve kalbin daha verimli çalışmasına yardımcı olurlar.

**Amacımız, bu önlemlerle böbreklerinize protein sızıntısını azaltmaya çalışmak ve böylece böbrek veya kalp problemleri oluşması riskinizi azaltmak için sizinle birlikte çalışmaktır.**

### Ne yapabilirsiniz?

Böbreğinize ve kalbinize şu şekilde bakmanıza yardımcı olabilirsiniz:

- Sigarayı bırakmak;
- Kan testleri ile şeker seviyenizi kontrol ederek kan şekerinizin kontrolünü iyileştirmek . - Bu size şekerinizi ne kadar iyi kontrol altında tuttuğunuzu söyler ve sizi klinikte gördüğümüzde bize birçok bilgi verir.
- İlaçlarınızı düzenli olarak kan basıncınızı/tansiyonunuzu kontrol altında tutmak (eğer ilaca ihtiyacınız varsa);
- Yemeklerinizdeki tuzu en fazla altı grama, yani bir çay kaşığına düşürmek;
- Düzenli egzersiz yapmak kalbinize yardımcı olacağı gibi, kan şekerinizi ve tansiyonunuzu da düşük tutacaktır.

### Uzun vadeli görünüm nedir?

Diyabetinizi iyi kontrol altında tutarak ve yaşam değişiklikleri yaparak, albüminürinin böbrek ve kalp sorunlarına neden olmasını önlemeye yardımcı olabilirsiniz.