



I AM FOR U

NJURHÄLSA



En fördjupning i

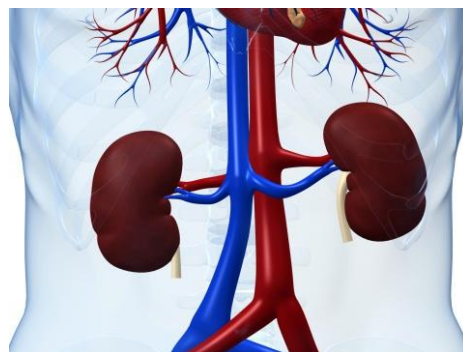
Medvetenhet  Folkhälsa



NJURHÄLSA

Kronisk Njursjukdom – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för en slags obalans?

Njurarna som sitter på var sin sida om ryggraden, under nedersta revbensparet på kroppens baksida, är oerhört viktiga för hälsan. De är bönformade, cirka 10–12 cm långa, stora som två knutna nävar. De bildar urin och renar blodet från olika restprodukter som sen lämnar kroppen via urinen. Urinbildning och blodrening sker i de cirka 1 miljon s.k. *nefron* som finns i varje njure. Ett nefron är ett litet reningsfilter, ett litet kärlnystan i njurbarken med ett intrikat system av kanaler omgivna av blodkärl, både i barken och i märgen.



Så, lite förenklat, njurarna är kroppens reningsverk. De bidrar till att reglera blodtryck, vatten- och salt/syrabalansen i kroppen. De bildar sina egna hormoner: *renin* och *erythropoetin*. Reninet höjer blodtryck och blodflöde. Det utsöndras när blodtrycket är så lågt att njurarna får för lite blod. Renin kan också påverka andra ämnen för att höja blodtrycket.

Erythropoetin behövs för att kunna bilda röda blodkroppar. Om syret minskar i blodet känner njurarna av detta och bildar mer erythropoetin. Då bildas fler röda blodkroppar som kan transportera mer syre. En fjärdedel av allt blod som hjärtat pumpar ut varje minut i vila går till njurarna, 1 500 liter blod per dygn passerar genom dem.

Urinen transporteras från njurarna, genom urinledarna, samlas upp i urinblåsan och går sedan ut genom urinröret när du kissar. Blåsan rymmer normalt sett 4 dl urin. Dina njurar, som varje dygn producerar 1-2 liter urin kan drabbas av många olika typer av sjukdomar.

Låt oss börja med att titta på begreppet *njursvikt*. Det betyder att njurarna av någon anledning inte klarar av att rena blodet så som är tänkt. Då blir olika skadliga ämnen och vatten som annars hade följt med urinen ut, kvar i kroppen. Det finns både akut och kronisk njursvikt. Den behandling du då får av vården beror på vilken typ och vilka symptom du har. Vi börjar med *akut njursvikt*.

Vid akut njursvikt kommer besvären snabbt, inom dagar/veckor. Med adekvat behandling så blir de flesta helt friska igen efter en akut njursvikt. Både den akuta och den kroniska ger ungefär samma symptom – men har olika orsaker. Symptomen vid njursvikt, i stigande skala: Det kan skumma eller komma blod i urinen när du kissar. Du kissar mindre än vanligt, känner dig trött, har klåda över hela kroppen, får sämre aptit, blir illamående och kräks, får svullna ben, du får svårt att andas, du kan få hjärtrytmrubbningar m.m.

Akut njursvikt: som ofta beror på någon slags skada på njurarna, eller plötslig vätskebrist, exempelvis på grund av diarré eller kräkningar, kan även drabba äldre som tar vissa läkemedel eller har problem med åderförfattning. Akut njursvikt kan även bero på andra saker: en tumör i urinvägarna, eller en som trycker mot urinvägarna, förstörd prostata, en sten i urinblåsan, muskelskador, virussjukdomen

sorkfeber, att ha ätit giftig svamp m.m. Även en del blodsjukdomar och vissa reumatiska sjukdomar kan också orsaka akut njursvikt.

Kronisk njursvikt: vårdtekniskt sett så delas dessa denna typ av sjukdomar in i *medicinska* respektive *kirurgiska* njursjukdomar. Exempel på medicinsk njursjukdom är njurinflammation – *glomerulonefrit*, diabetisk njursjukdom, samt polycystisk njursjukdom. De vanligaste kirurgiska njursjukdomarna kan vara njurcancer eller njursten.

De flesta medicinska njursjukdomar ger inledningsvis få eller inga symptom. De räknas som kroniska och vi kallar dessa just *kronisk njursvikt*. De kan lindras men kan inte botas – och de leder över tid till en gradvis försämring av njurfunktionerna.

De medicinska njursjukdomarna behandlas oftast med en mix av olika läkemedel. De leder till att njurarnas funktioner så småningom avtar (något som kan ta upp till 10-20 år) för att till slut helt gå förlorad, vilket i slutändan alltid innebär behov av dialys eller njurtransplantation. De medicinska njursjukdomarna kan delas in i dels primära och sekundära, dels efter typ av njurskada, samt om de är ärftliga eller inte.

Primära medicinska njursjukdomar drabbar enbart njurarna – resten av kroppen påverkas här inte. Glomerulonefrit – njurinflammation, är den vanligaste primära medicinska njursjukdomen. Orsaken till glomerulonefrit, som står för 25 % av all kronisk njursvikt i Sverige, är inte känd.

Man vet att en aktivering av immunsystemet leder till att njurvävnaden drabbas av inflammation. Varför detta sker och varför bara vissa personer drabbas, det är föremål för intensiv forskning. Njurinflammation leder nästan alltid till högt blodtryck – vilket ökar risken för hjärt-kärlsjukdom.

Sekundära medicinska njursjukdomar innebär att njurarna påverkas av annan sjukdom, exempelvis diabetes, som drabbar flera av kroppens organ. Ett annat exempel är högt blodtryck, som leder till skador i blodkärlen i många organ. Dessa två är de vanligaste orsakerna till sekundära medicinska njursjukdomar.

Hur sjukdom skadar njurvävnaden, det är en annan medicinsk indelning. Vid inflammation aktiveras kroppens immunsystem. Det finns njursjukdomar som orsakas av detta och leder till en inflammation även i njurvävnaden. Sjukdomar i blodkärlen är den vanligaste orsaken till sekundär njursjukdom. För att blodet ska kunna renas från slaggprodukter behöver det passera njurarnas blodkärl. Diabetes och högt blodtryck är de vanligaste orsakerna till skador i njurarnas blodkärl.

Ärftliga medicinska njursjukdomar – här dominerar polycystisk njursjukdom – cystnjarar – där dina njurar fylls av tunna blåsor (cystor), som långsamt tränger undan njurvävnaden. [Alports syndrom](#) är en annan ärftlig sjukdom som leder till njursvikt.

De kirurgiska sjukdomar som drabbar njurarna inkluderar njursten och njurcancer. Dessa sjukdomar är nästan alltid ensidiga – bara den ena njuren drabbas. Dessa sjukdomar går ofta att operera och även att bota.

Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera redan uppkommen sjukdom. Så tillsammans med forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med det i tid – det förebyggande – och på ett sådant sätt så att risken för att t.ex. en kronisk njursjukdom ska utvecklas och förvärras kan motverkas och reduceras i så stor utsträckning som är möjligt.

När det gäller det förebyggande vid *njursvikt* har 1177 en del råd, som dels handlar om att hantera livet när du väl har fått din diagnos – och dels hur du kan tänka kring att reducera riskerna för att få någon form av njursvikt alls.

Vid njursvikt uppstår exempelvis olika förändringar i kalium/kalciumbalansen i kroppen. Så undvik därför mat som innehåller kalium, då det påfrestar hjärtat. Undvik exempelvis nötter, choklad och citrusfrukter. Ta extra doser av D-vitamin. Reducera proteinintag och läskedrycker. Prata med en dietist om maten, säger 1177. Träning rekommenderas. Konditionsträning för att sänka blodtrycket och hjälpa dig klara av en dialysbehandling bättre.

När det gäller det rent förebyggande finns det en del som du, enligt 1177, kan göra för att minska risken för att få kronisk njursvikt, om du har exempelvis diabetes eller högt blodtryck. Att undvika vissa läkemedel som kan verka uttorkande t.ex. Var försiktig med svampätandet. Var noga med att gå på kontroller om du har just högt blodtryck eller diabetes.



Om du röker, sluta med det, eftersom rökning skadar blodkärlen. Undersökning och utredning går till på samma sätt, oavsett om du har akut njursvikt eller kronisk njursvikt. Du lämnar blod- och urinprov och ditt blodtryck testas. Ibland görs en njurbiopsi där det tas ett vävnadsprov från njurarna.

Prognosen – Akut njursvikt kan du, som ovan nämnt, bli helt frisk från. Njursten och njurcancer – de kirurgiska njursjukdomarna – likaså. Den kroniska njursvikten, de kroniska njursjukdomarna, de kan lindras, men aldrig botas, säger vården. I slutändan behöver du där dialys eller njurtransplantation.

[Njurförbundet](#) har en informativ PDF-folder om du vill läsa mer om dessa sjukdomar.

Kostnader & förekomst – kroniska njursjukdomar kostar samhället mycket stora summor varje år. Tillförlitliga siffror som belyser helheten är svåra att hitta – de 4,000 som får dialys kostar det svenska samhället upp mot tre miljarder per år. Enligt Njurfonden har över en halv miljon personer i Sverige någon form av kronisk njursjukdom – och antalet ökar kraftigt.

2020 slog WHO fast att även internationellt väntas andelen som dör av kroniska njursjukdomar öka framöver. WHO rankade njursjukdom som den 10:e dödligaste sjukdomen globalt. Nästan var 20:e dödsfall i världen orsakas av njursjukdom – och dödligheten ökar, bl.a. pga. en ökande förekomst av diabetes och högt blodtryck. Mer än 9 % av världens befolkning lider av njursjukdom. Utifrån 2022 års siffror avseende befolkningsmängd innebär det över 700 miljoner människor.

Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?

Ett *holistiskt synsätt* innebär att man ser till helheten, att man vid sjukdom strävar efter att förstå delarna i relation till helheten, samt att sätta människan och hennes förmåga in i ett sammanhang. Både det fysiska och det psykiska räknas in – och helheten är alltid mer än summan av delarna.

Ett problem för sjukvården är att olika vårdgivare, som alla är specialister på olika delar av helheten, behandlar olika delar av samma patient. En tittar på hjärtat, en annan på sömnproblemen, en tredje på hudutslagen osv. Det är sällsynt att någon av dessa specialister får en helhetsbild av vad patienten har och hur patienten egentligen mår.

Stress och kronisk njursvikt hänger ihop. Forskarna pratar i detta sammanhang om *oxidativ stress*. När kroppen förbränner mat, eller när immunförsvaret bekämpar invaderande mikroorganismer, så bildas *fria radikaler* – reaktiva syrearter. Vid normal förbränning så producerar varje cell i din kropp 20 miljarder reaktiva syrearter, varje dag. Kroppens celler attackeras av dessa fria radikaler upp mot 10 000 gånger, per dag.

Kroppens eget naturliga skydd i dessa sammanhang är *antioxidanter*, exempelvis olika enzymer. De strävar efter att neutralisera överskottet av de fria radikalerna i kroppen. Så, balans mellan bildande av det reaktiva syret – och dess förstörelse av antioxidanter är viktigt, helt centralt, för att kroppens celler ska fungera optimalt. För, om det blir ett överskott av sådana reaktiva föreningar så skapar det oxidativ stress i kroppen.

Vitaminerna C och E, mineralerna selen, koppar och zink i mat och tillskott är exempel på externa antioxidanter. Livsmedel som t.ex. bär, frukt, nötter, grönsaker och olika kryddor är rika på antioxidanter. Intag av dessa hjälper till att skydda cellerna från den oxidativa stressen.



Om/när produktionen av fria radikaler leder till att kroppens försvar inte räcker till – när det finns en övervägande obalans mellan mängden antioxidanter och reaktiva syrearter i kroppen – det är då vi, som ovan nämnt säger att kroppen utsätts för oxidativ stress. Detta kan bl.a. ske när vi utsätts för ”vanlig” stress i våra liv. Den upplevda stressen i sig kan bidra till ökad produktionen av fria radikaler i kroppen.

Den upplevda stressens underliggande orsaker går ofta långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar, med anknytningsproblematik och intrauterin stress, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser, som utifrån ett energimässigt perspektiv kan bidra till att den stress man upplever kan bidra till olika former av sjukdom.

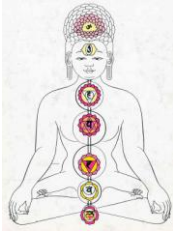
Känslomässigt ser forskarna idag hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina **biverkningar**, immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i **den vetenskapliga världen** om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa, inklusive utmattning.

Nobelpristagaren **Elisabeth Blackburn** exempelvis, visade i sin forskning hur kronisk stress kan skapa mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

Energitänk & njursjukdomar.

Holistiskt och energimässigt kopplas njurproblem samman med känslor av rädsla, ångslan, bitterhet, brist på tillit, sorg, en längtan efter andra, efter kärlek och tillgivenhet, svårigheter med att hantera olika utmaningar, olösta familjerelationer – kommunikationsproblem, där man håller kvar och håller fast i gamla destruktiva aspekter av sitt liv.



Yogiskt sett är njurobalanser alltid kopplade till tidiga präglingar, obalanser i dina nedre chakran – framför allt 2:a chakrat, sexualchakrat (relationer, rädslor, skuld). Hjärtats chakra är alltid, yogiskt sett, en del av detta.

Alla involverade chakra behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa en varaktig balans i allt det som relaterar till njurarnas funktioner.

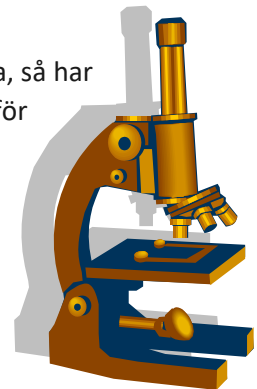
Ayurvediskt handlar njursjukdom om en störning av Vata och Pitta. Ibland är Kapha också inblandad. Vata obalans leder till låga urinvolymer som förstör njurarnas funktion på sikt. Pitta obalans leder till att njurfiltreringshastigheten minskar. När Kapha är inblandad blir njurcellerna täppta och blockerar flödet av Vata och njurarnas funktion och struktur förstörs.

Ayurvedan strävar efter att harmonisera de obalanserade doshorna, rengöra kroppen på djupet och eliminera olika metaboliska avfallsprodukter så att doshorna kan flöda fritt och hitta sin balans igen. Förutom reningskurer så är örtpreparat, ändringar i kost och livsstil, yoga & meditation också delar av helheten, ayurvediskt sett, för att stärka njurarna.

Forskning på yoga, meditation och Ayurveda i relation till njurarna

I Sverige där man i forskning på KI, KS, Danderyd och andra institutioner tittat på smärtproblematik, hjärthälsa, blodtryck, psykisk ohälsa m.m. i samband med yoga, så har man ännu inte tittat specifikt på just njursjukdomar men det finns verksamheter för denna patientgrupp med [MediYoga](#). Läs också [HÄR](#) mer om den svenska forskningen som i olika sammanhang gjorts på yoga i Sverige sedan 1998.

En sökning på yoga, meditation och mindfulness vid njursjukdom i den stora amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt knappt 300 träffar när man skriver in sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *kidney*. Ayurveda kopplat till detta sökord ger ytterligare nästan 250 träffar i Medline, exempelvis [denna studie](#) från 2011.





YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

FÖR BÄTTRE NJURHÄLSA

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

En övning

[Ryggflex på alla fyra - Katt & Ko](#)

[Sat Kriya](#)

En meditation

[Chakra Thorus](#)

Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Chakrabalans - H5](#)

[Ayurvedabalans - I1](#)

[Andning - A1](#) eller någon annan av A-programmen

[Chakra 2+5 - F3](#) alternativt: F4

[Sexualchakrat - D2](#)

Ett pass

[Sexualchakrat 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

En kurs

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)



LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!