

## Povišen kreatinin - uzroci i dijagnoza



**Kreatin, urea i urati** povećavaju se kada sposobnost **bubrega** da filtrira tekućine u tijelu opada, i to bez obzira na **uzrok smanjene učinkovitosti** bubrega. Najčešći uzrok povišenog kreatina je postupno **oštećenje mehanizma filtracije** uslijed dugoročnog visokog krvnog tlaka ili dijabetesa. Kod bilo koje ozbiljne groznice, gdje dolazi do **dehidracije**, postoji mogućnost porasta kreatina u krvi, s obzirom na to da se bubrezi pokušavaju nositi s procesima u našem tijelu.

Kreatinin varira ovisno o **dobi, tjelesnoj težini** te **spolu**. Aktivnost kreatinina se odvija u mišićima, jetri, gušterači te bubrezima. Normalne vrijednosti kreatinina u krvi svakako su poželjne, međutim one ne isključuju pojavu mogućih bubrežnih oboljenja.

### Uzroci povišenog kreatinina

Kreatinin se pod normalnim uvjetima iz organizma apsorbira putem **mokrenja**. Normalne vrijednosti kreatinina u krvi za muškarce iznose od **0,6 do 1,2 mg/dl**, a za žene od **0,5 do 1,1 mg/dl**. Ponekad određeni dodaci i lijekovi poput: **diuretika, antibiotika**, kinina, vitamina C, fenitoina mogu uzrokovati privremeno visoku razinu kreatinina u krvi. Neke od sljedećih **bolesti** ili **stanja** u kojima bubrezi teže funkcioniraju također mogu prouzročiti **povišenu razinu** kreatinina u krvi:

- [teška dehidracija](#)
- prevelika fizička aktivnost (kod napornog vježbanja)
- trovanje
- opekline
- veća infekcija
- gubitak krvi
- neki oblici raka
- [dijabetes](#)
- lupus
- oštećenja i bolesti bubrega
- [visok krvni tlak](#)
- bolesti krvožilnog sustava
- rabdomioliza (naglo slabljenje skeletnih mišića)
- [mišićna distrofija](#)
- [giht](#)

Osim gore navedenih stanja, do povišene razine kreatinina u krvi može doći zbog **pretjerane konzumacije** mesa, prevelikog fizičkog napora te neumjerenog ili tijelu pojedinca neprihvatljivog unosa **steroida** u organizam.

Kod osoba koje preferiraju korištenje steroida pojavljuje se rizik obolijevanja od: **kardiovaskularnih bolesti, bolesti jetre i kožnih bolesti**. Samim unosom steroida znatno se remeti i **hormonska ravnoteža** te funkcija bubrega u apsorpiranju štetnih sastojaka.

[Pročitajte više o sniženoj i povišenoj vrijednosti uree u krvi!](#)

## Trudnoća i bebe

Tijekom jedne prosječne normalne trudnoće može doći do **snizjenih vrijednosti** kreatinina u krvi. Prvih nekoliko mjeseci trudnoće javljaju se: glavobolje, mučnine, povraćanja, kratkoća daha te kroničan umor. Trudnice se prilagođavaju novom režimu života. Opće je poznata činjenica da žene prilikom prvih mjeseci trudnoće mogu **izgubiti** nekoliko kilograma.

Do osjećaja konstantne slabosti dolazi i zbog nedostatka **nutritivnih vrijednosti** koje su potrebne za normalnu funkciju organizma. Često se javljaju i problemi s bubrezima kao i infekcije **mokraćnog sustava** što najčešće može upućivati na probleme s vrijednostima kreatinina u organizmu.

Bebe s obzirom na **razvoj mišića** u prosjeku imaju **0.2 mg** kreatinina u krvi ili više. Povišene razine kreatinina kod dojenčadi mogu upućivati na bakterijske infekcije, ako razina kreatinina dostigne 2,0 mg može se raditi o ozbiljnim oštećenjima bubrega ili jetre.

## Simptomi povišenog kreatinina u krvi

Velik broj ljudi može imati teško oboljenje bubrega koje se najčešće otkrije putem pretraga, upravo zbog toga što **simptomi** koje ćemo u nastavku navesti najčešće ne ukazuju na to da se radi o po život **opasnim stanjima** organizma. Neki ljudi pak ne osjećaju ni minimalne simptome.

Na visoku razinu kreatinina u ljudskom organizmu upućuju sljedeći simptomi:

- kratkoća daha
- suha koža
- kroničan umor
- mučnina
- povraćanje
- proljev
- slabost
- konfuzija
- dehidracija
- neuropatija

Ako osjetite bilo koje od ovih simptoma **odmah potražite liječničku pomoć** kako ne bi došlo do težih stanja. Premda se može raditi o bezazlenoj virusi, ipak ćete napraviti sve pretrage kojima se može očitovati opće zdravstveno stanje. Nemojte zaboravljati na činjenicu da se simptomi vrlo često pojavljuju kada su infekcije uznapredovale.

## Dijagnoza

Pouzdan funkcionalni test bubrega, kojim se utvrđuje bubrežna funkcija, je **kreatin klirens test**. On uključuje formulu koja izražava razinu kreatinina u krvi u odnosu na količinu proizvedenog kreatinina u urinu, tijekom **24 sata**. Samostalno, jedna razina kreatinina zapravo ne daje mnogo korisnih informacija.

Liječnici obično obavljaju još neka ispitivanja istodobno, uključujući i **pregled urina** (biokemijski i mikrobiološki nalaz), **rendgen**, a ponekad čak i **biopsiju bubrega**. No, u vrlo općenitim uvjetima, povišena razina kreatinina ukazuje na smanjenu funkciju bubrega.

## Liječenje

Ako se dijagnostikom otkriju teža **oštećenja organa** ili razvoj težih bolesti tada će se situaciji najčešće pristupati liječenjem medikamentima koji odgovaraju pojedinim stanjima ili bolestima.

Stoga ne postoji univerzalno pravilo kao ni univerzalni lijekovi budući da je potrebno najprije **dijagnosticirati poremećaj**. U slučaju boli i dehidracije najčešće ćete dobiti analgetike i infuziju te injekciju protiv **mučnine** (osim ako niste alergični na nešto od navedenog).

Međutim postoje neke stvari kojim možete učiniti kako biste pokušali uspostaviti **normalne vrijednosti kreatinina** u krvi:

- Promijenite **prehrambene navike** - konzumirajte više svježeg voća i povrća, žitarice, proteine (kupus, cvjetača, rotkvice, krastavci, ribiz)
- Izbjegavajte konzumaciju **alkohola i gaziranih pića** jer imaju diuretsko djelovanje te mogu dovesti do dehidracije
- Pijte više čaja, posebno čaj žalfije i cimeta
- **Povećajte unos vode** (povećani unos vode potiče bubrege na aktivnost)
- Izbjegavajte slatko
- Smanjite unos masti i soli
- Izbjegavajte konzumaciju crvenog mesa, ribe i mliječnih proizvoda
- Ako ste sportaši izbjegavajte kreatinin suplemente te prilagodite vježbe trenutnom stanju

Razina kreatinina u krvi je **promjenjiva** što znači da vrlo vjerojatno nećete morati cijelo vrijeme primjenjivati niti **dijetalni stil života** niti konstantne pretrage.

Snižena ili povišena razina kreatinina upućuje najčešće na promijene koje su ljudi izazvali destruktivnim stilom života (govori se o pretjeranim fizičkim aktivnostima, neopreznom korištenju suplemenata i dodataka, te konstantnom često bespotrebnom izlaganju stresnim situacijama).

Koliko ste se samo puta uvjerali kako možete sve obaviti u jednom danu - pritom ste ne samo zaboravili jesti nego i popiti vode. **Dugotrajne loše životne navike** nažalost neće samo sniziti ili povišiti vrijednosti kreatinina, već će **poremetiti kompletan rad organizma**. Ako nemate genetsku predispoziciju za neko teže oboljenje, iskoristite činjenicu da je "vaše zdravlje u vašim rukama".