

O QUE DANIFICA OS RINS?

A diabetes e a hipertensão arterial são particularmente perigosas para os rins. A obesidade, o tabagismo, o uso de analgésicos (medicamentos para as dores) também conduzem a problemas dos rins.

Todas as pessoas que tomam medicação de forma prolongada devem avaliar a sua função renal. Se apresenta algum destes fatores de risco, fale com o seu médico.

Tem mais questões ou gostaria de ser observado?

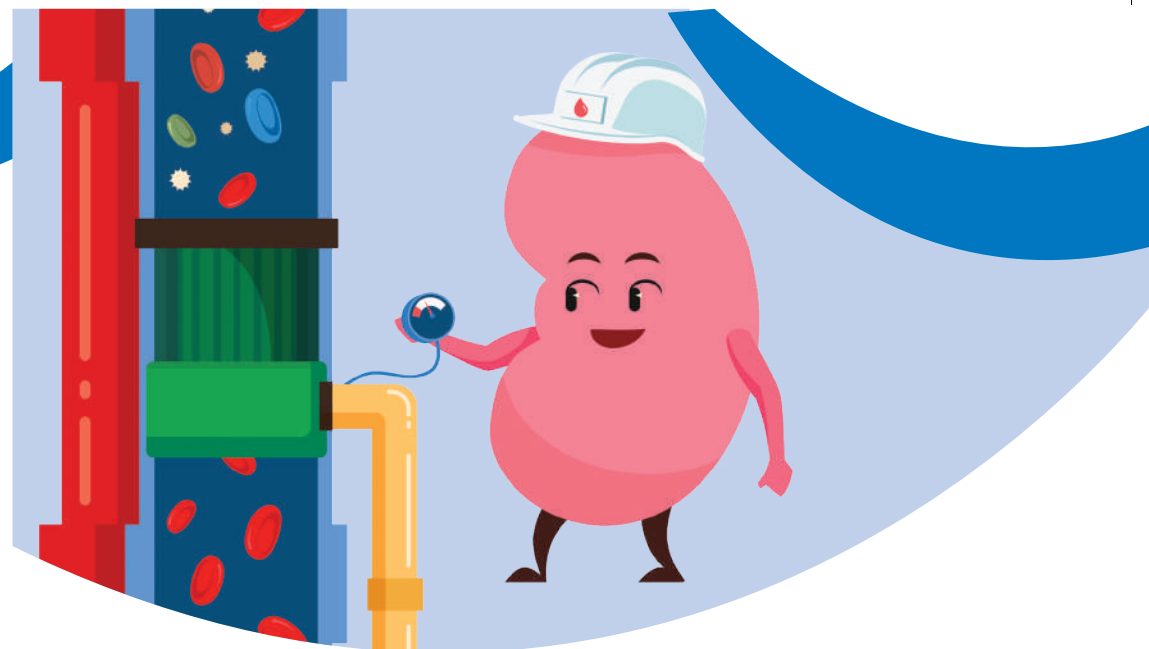
Contacte o seu médico de família.

Logotipo da instituição



Uma iniciativa de ERA European Renal Association
c/o PKF Littlejohn, 15 Westferry Circus, Canary
Wharf, London E14 4HD, United Kingdom
info@strongkidneys.eu

Em cooperação com



CUIDE DOS SEUS RINS! AJUDE-OS A FAZEREM O INCRÍVEL TRABALHO QUE FAZEM

SABIA QUE?

1 EM CADA 10 ADULTOS EUROPEUS TÊM REDUÇÃO DA FUNÇÃO RENAL. NO ENTANTO, MUITOS DESCONHECEM ESSE FACTO.

A doença renal é habitualmente silenciosa e quando os primeiros sintomas aparecem pode já estar num estadio avançado. O pior é que a perda de função renal é irreversível e não tem cura.

Esta é a razão pela qual é importante dar destaque a esta doença com a Campanha Rins Fortes. Uma forma melhorar o conhecimento sobre estes órgãos fabulosos e o seu papel essencial.

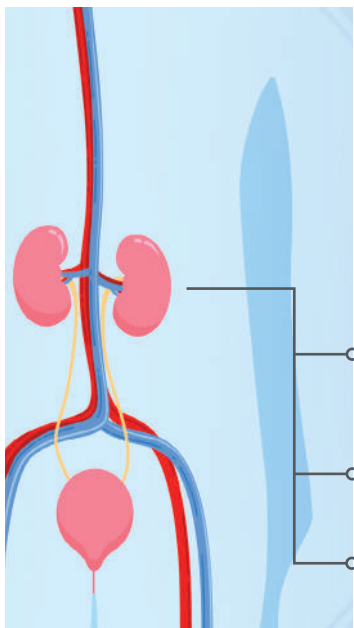
Ajude os seus rins a desempenharem o incrível trabalho que fazem. Nunca é tarde para adotar estilos de vida saudáveis. Uma dieta cuidada e exercício físico regular ajudam a manter os seus rins saudáveis. Doentes com fatores de risco, tais como os diabéticos e hipertensos devem testar a função dos seus rins anualmente. Quanto mais cedo uma eventual alteração renal for detectada, maiores as probabilidades de tratamento.

FIQUE DE OLHO NOS SEUS RINS!

Prof. Dr. Edgar Almeida

Presidente da Sociedade Portuguesa de Nefrologia





OS SEUS RINS TALENTOS SUBESTIMADOS

Os rins são 2 órgãos em forma de feijão, que estão situados abaixo das costelas. Podem ser pequenos, mas desempenham funções vitais:

- Os rins filtram o nosso sangue e eliminam os resíduos e toxinas pela urina. O nosso sangue passa 300 vezes por dia pelos rins.
- Eles regulam a pressão arterial e mantêm o balanço de água e iões.
- Eles produzem hormonas essenciais, regulam a produção de células do sangue e mantêm os nossos ossos saudáveis.

O QUE É A DOENÇA RENAL CRÓNICA (DRC)?

Na DRC há uma perda gradual da função renal, que se desenvolve lentamente ao longo do tempo. Não há cura, mas é possível retardar a perda da função renal e minimizar os riscos cardiovasculares associados. Quando a DRC progride e os rins falham, a acumulação de resíduos no sangue é fatal. Nesse momento, a diálise ou o transplante são necessários.

Se a disfunção renal for detectada atempadamente, a progressão da doença pode ser retardada ou até interrompida.

COMO É QUE POSSO RECONHECER A DRC?

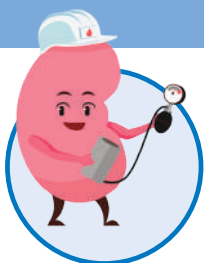
Os seus rins sofrem silenciosamente em fases iniciais. Antes de surgirem os primeiros sintomas, já existem lesões irreversíveis. A DRC afeta todo o corpo! Os sinais podem ser: inchaço dos pés e pernas, cansaço, falta de ar, comichão, náuseas, perda de apetite, caibras, dificuldade na concentração, pressão arterial elevada e problemas de coração.

Uma simples análise ao sangue ou urina dão-nos informação sobre a saúde renal:

Análises de sangue: A creatinina é uma toxina normalmente filtrada e eliminada pelos rins. Níveis elevados de creatinina sugerem alterações da função renal. A creatinina serve para calcular a taxa de filtração glomerular, que é uma medida de detecção de doença renal. Serve também para avaliar o prognóstico e orientar o tratamento.

Análise da urina: Quando a função de filtração dos rins está alterada podem surgir proteínas na urina. Esta situação configura, portanto, doença renal.

TOME CONTA DOS SEUS RINS



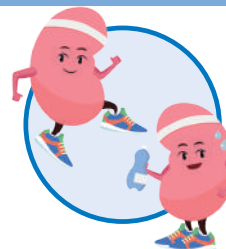
Avalie a sua pressão arterial

Se sofre de hipertensão arterial, reveja os seus estilos de vida e fale com o seu médico de família.



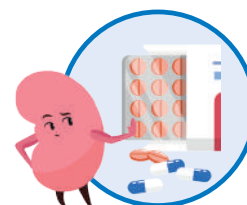
Evite o excesso de peso

A obesidade aumenta o risco de várias doenças e diminui o tempo de vida. Tente manter um peso adequado.



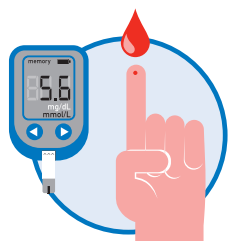
Mantenha-se ativo

O Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de exercício moderado por semana, o que equivale a uma caminhada diária de 20 minutos.



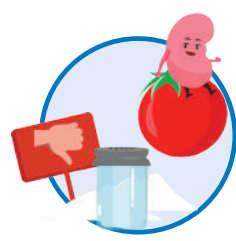
Tenha cuidado com a medicação que toma

nunca tome doses superiores às prescritas, nem abuse da medicação de venda livre na farmácia.



Avalie a sua glicemia (açúcar no sangue)

A Diabetes é uma das principais causas de DRC. Reajuste a sua dieta, evite o consumo de açúcar (máximo de 25 grama/dia).



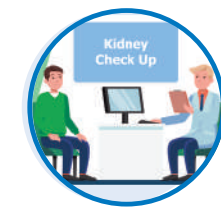
Adote uma dieta saudável

Privilegie o consumo de vegetais frescos, fruta, peixe e alimentos integrais. Reduza o consumo de sal, prefira os condimentos.



Deixe de fumar

A nicotina aumenta a pressão arterial e danifica o sistema de filtração renal.



Avalie a saúde dos seus rins

As pessoas em risco de doença de rins como os diabéticos, hipertensos e indivíduos com excesso de peso deverão fazer avaliação da saúde renal anualmente. Mesmo pessoas saudáveis poderão beneficiar deste check-up regular.