

VIVER BEM

OS RINS DO SEU
FABRÍCIO AGENOR



DOENÇAS RENAIS

Unimed 



Leia o código e
assista a história de
seu Fabrício Agenor.



Este é o seu Fabrício Agenor. Ele sempre gostou de comidas pesadas e com muito tempero e sal. Mas já sofreu com pedras nos rins e tem sua pressão arterial mal controlada.

Seu Fabrício Agenor precisa se cuidar melhor, porque, pelo seu perfil, há o perigo de surgirem problemas renais mais sérios, como insuficiência renal aguda ou crônica.

Por isso, recomenda-se que ele faça algumas mudanças em sua vida, melhorando sua alimentação, praticando atividades físicas, deixando de fumar e controlando a pressão, por exemplo.

Por meio desse material, seu Fabrício Agenor vai conhecer os riscos que corre levando a vida do jeito que está. Aproveite também para aprender sobre as doenças renais e, claro, como preveni-las.

Boa leitura para você!



O QUE SÃO OS RINS?

Os rins são órgãos que atuam como verdadeiros filtros do organismo. Sua função é filtrar o sangue eliminando as toxinas resultantes do metabolismo dos alimentos que ingerimos, como a amônia, a ureia e o ácido úrico, além de eliminar o excesso de água e sal. Têm também um papel importante na formação dos glóbulos vermelhos, na regulação da pressão arterial e ainda na produção de vitamina D, fundamental para o fortalecimento dos ossos.

Quando o funcionamento dos rins é comprometido, ocorrem as doenças renais. Em alguns casos, elas não são graves, porém, quando o indivíduo apresenta outras doenças, como diabetes e pressão alta, o problema pode piorar e, se não tratado de forma correta, pode levar à perda total da função renal. Nos casos em que os rins já não funcionam o suficiente para filtrar as toxinas adequadamente, há a necessidade de se fazer tratamento por hemodiálise ou diálise peritoneal (filtragem do sangue). Quando o paciente não consegue realizar o transplante renal, o tratamento por hemodiálise ou diálise deve ser feito pelo resto da vida.



SABER COMO
FUNCIONAM OS
RINS E QUAIS SÃO SUAS
CARACTERÍSTICAS É
IMPORTANTE PARA CONSEGUIR
PREVENIR, DETECTAR E TRATAR
AS DOENÇAS RENAIIS.

INSUFICIÊNCIA RENAL

A insuficiência renal é caracterizada pela perda das funções dos rins, podendo ser aguda ou crônica.

TODOS OS ANOS, CERCA DE **21 MIL** BRASILEIROS PRECISAM COMEÇAR O TRATAMENTO POR **HEMODIÁLISE** OU **DIÁLISE PERITONEAL** E, EM RAROS CASOS, OS PACIENTES CONSEGUEM TER AO MENOS UMA PARTE DO FUNCIONAMENTO DOS RINS RECUPERADA (O SUFICIENTE PARA NÃO PRECISAREM MAIS DO TRATAMENTO).

JÁ O NÚMERO DE **TRANSPLANTES** NÃO ACOMPANHA A NECESSIDADE DOS PACIENTES. NO PAÍS SÃO REALIZADOS APENAS **4.221** TRANSPLANTES RENAIIS POR ANO*.

*de acordo com os últimos dados da Associação Brasileira de Transplantes de Órgãos disponíveis até a data de publicação deste material. (jan/2015)

INSUFICIÊNCIA RENAL AGUDA

Em pessoas portadoras de doenças graves, os rins podem parar de funcionar de maneira rápida (a função renal é perdida em algumas horas). Nestas situações, porém, os rins geralmente voltam a funcionar alguns dias ou semanas depois. Nestes períodos, o paciente costuma ser mantido em tratamento por diálise, até que seus rins voltem a funcionar normalmente.

INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA

Na insuficiência renal crônica ocorre a perda lenta, progressiva e irreversível da função dos rins. Por ser lenta e progressiva, esta perda resulta em processos adaptativos que, até um determinado momento, não apresenta sintomas. Costuma ser assintomática até que 50% da função renal seja, de fato, perdida.

Após isso, os primeiros sintomas podem aparecer e não ser tão severos, como pressão alta, anemia leve, edema (inchaço) nos olhos e pés, mudança nos hábitos de urinar (levantar muitas vezes à noite para urinar) e do aspecto da urina (muito clara ou com sangue). Até que os rins atinjam somente de 10% a 12% da sua função normal, existe a possibilidade de o tratamento ser feito com medicamentos e dieta. Quando a insuficiência renal diminui ainda mais, é preciso o uso de outros procedimentos de tratamento, no caso, a diálise ou o transplante.

O QUE CAUSA A INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA?

Ela pode acontecer devido a diversas outras doenças, mas principalmente como consequência de:

Hipertensão arterial: uma vez que os rins são os responsáveis pelo controle da pressão, quando eles não funcionam adequadamente, a pressão arterial sobe e leva à piora da disfunção renal. Por isso que o controle da pressão arterial é tão importante na prevenção da insuficiência renal e da necessidade de se fazer diálise.

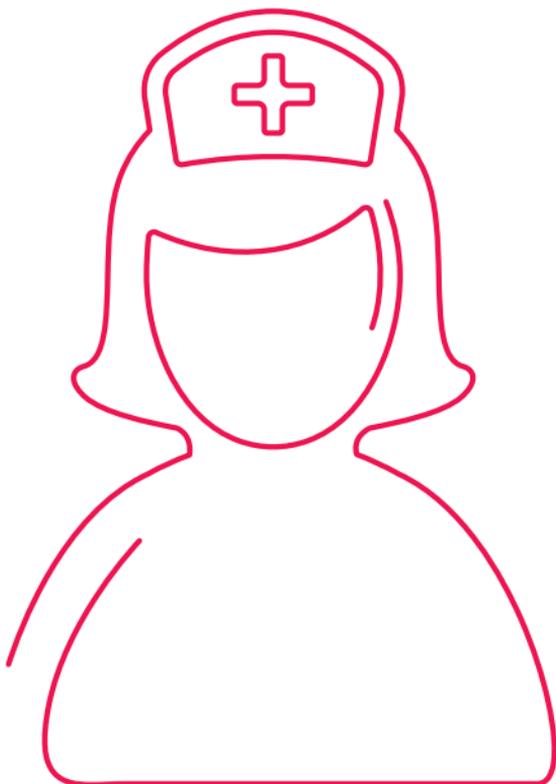
Diabetes: é uma das mais importantes causas de falência dos rins. Em média, após 15 anos de diabetes diagnosticado, alguns pacientes começam a apresentar problemas renais.

Glomerulonefrite: também chamada de “nefrite crônica”, ela é resultado de uma inflamação crônica dos rins. Se a inflamação não é curada ou controlada após um determinado período, pode haver perda total das funções renais.

Outras causas de insuficiência renal são rins policísticos (grandes e numerosos cistos que crescem nos rins), pielonefrite (infecções urinárias repetidas devido à presença de alterações no trato urinário, pedras, obstruções) e doenças congênitas.

QUAIS OS SINTOMAS?

Quando a insuficiência renal começa a apresentar sintomas, estes podem ocorrer com pouca ou bastante frequência. Os principais são: hipertensão arterial; alteração na urina (com aspecto sanguinolento e/ou com muita espuma); dor ou ardência ao urinar; urinar com mais frequência, inclusive durante a noite; dor lombar, que não piora com os movimentos; histórico de pedra nos rins; anemia e aparência pálida; inchaço dos tornozelos ou ao redor dos olhos; fraqueza e desânimo recorrentes.



COMO PREVENIR?

Assim como outras doenças, a insuficiência renal pode ser prevenida com a adoção de hábitos saudáveis. Algumas medidas que podem ser tomadas e trazem resultados positivos são:

Alimentação equilibrada, evitando o excesso de sal, carne vermelha e gorduras;

Manter um peso saudável;

Fazer exercícios físicos regularmente;

Parar de fumar;

Controlar a pressão arterial e o diabetes;

Evitar remédios que agridam os rins;

Tomar as medicações corretamente, quando receitadas pelo médico.



IMPORTANTE!

Pacientes portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica, idosos e pessoas com histórico de doença renal na família têm maiores chances de desenvolver problemas renais. Para eles é ainda mais importante fazer os exames preventivos periodicamente, assim como o acompanhamento com um médico nefrologista.



Fonte: Ministério da Saúde, Sociedade Brasileira de Nefrologia e Associação Brasileira de Transplante de Órgãos e site http://www.pro-renal.org.br/renal_01.php

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

Unimed | 