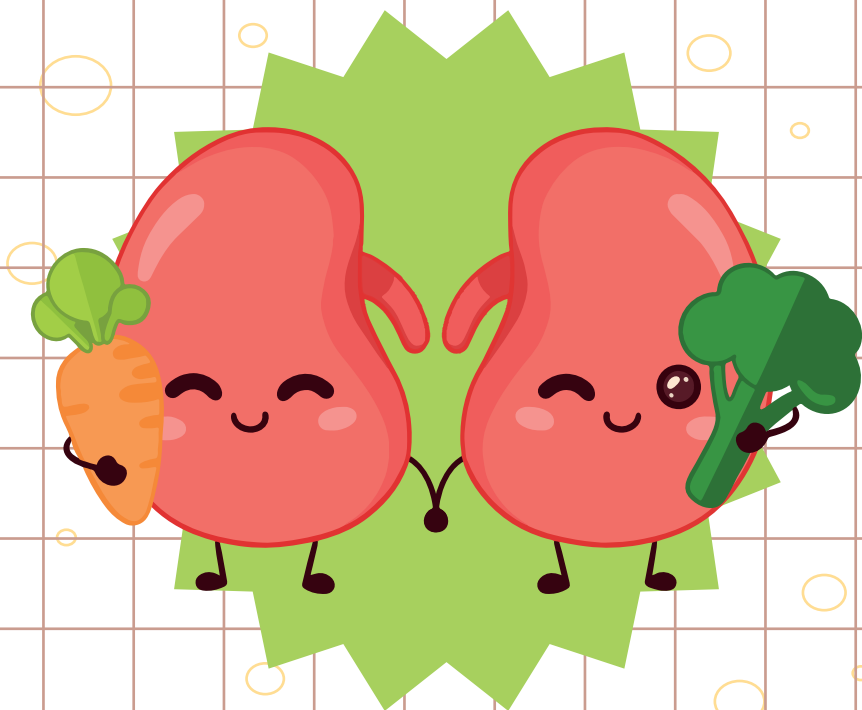




Você sabe cuidar bem dos seus rins?

Prepare seu copo d'água e venha descobrir mais com a gente!

Unimed 
Nova Iguaçu

ANS - nº 344397

Qual a função dos rins?

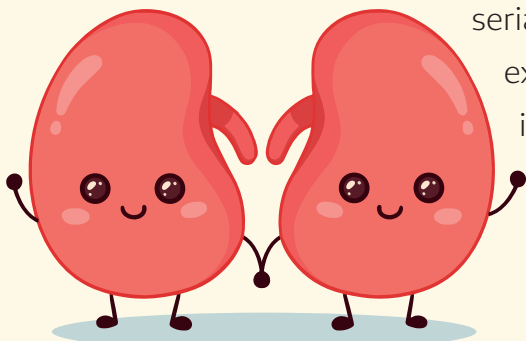
Os rins são órgãos vitais que filtram o sangue, eliminam toxinas, regulam a pressão arterial e mantêm o equilíbrio de líquidos e sais minerais no corpo.

Cuidar deles é essencial para garantir bem-estar e qualidade de vida, reforçando a necessidade de hábitos saudáveis e acompanhamento médico regular.



O Dia Mundial do Rim, celebrado na segunda quinta-feira de março, tem como objetivo conscientizar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce das doenças renais.

Muitas vezes silenciosas, essas doenças podem comprometer seriamente a saúde, mas exames simples ajudam a identificá-las.

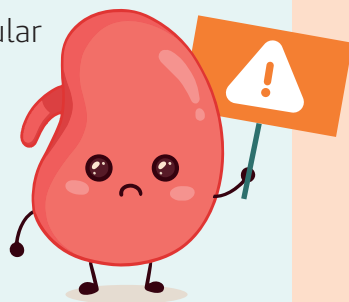


Dia Mundial do Rim

Conheça os fatores de risco

As doenças renais costumam evoluir de forma silenciosa e podem ter múltiplas causas, capazes de levar à perda da função dos rins. Veja alguns fatores de risco:

- Hipertensão arterial
- Doença cardiovascular
- Diabetes mellitus
- Histórico familiar
- Obesidade
- Tabagismo



Cuidados com os rins

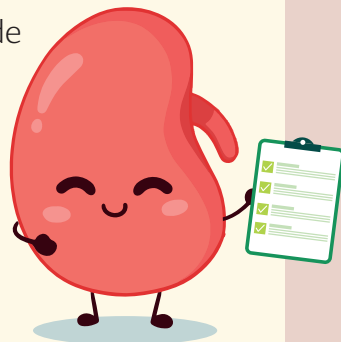
- Controle da pressão arterial e da glicemia
- Realização de exames periódicos
- Prática de atividade física
- Evitar tabagismo e consumo excessivo de álcool
- Reduzir o consumo de sal, alimentos ultraprocessados e embutidos
- Preferir frutas, verduras, legumes e alimentos naturais
- Manter equilíbrio no consumo de proteínas, evitando o excesso de carnes
- Evitar excesso de refrigerantes e bebidas açucaradas



Medicamentos sem orientação podem prejudicar a saúde renal

O uso frequente de medicamentos sem orientação médica, especialmente anti-inflamatórios, pode causar sérios danos aos rins.

Para proteger sua saúde, utilize sempre medicamentos e suplementos apenas com prescrição de um profissional de saúde.



Ureia e Creatinina: exames que revelam a saúde dos rins

A ureia e a creatinina são exames laboratoriais que avaliam a função dos rins.

Valores elevados podem indicar que os rins não estão filtrando o sangue corretamente. É importante que os resultados sempre sejam interpretados por um profissional de saúde.



Beber água é muito importante!

Beber água regularmente é fundamental para ajudar os rins a eliminar toxinas e manter o bom funcionamento do organismo.

A quantidade ideal de água pode variar de acordo com fatores como idade, clima e condições de saúde, por isso é importante adaptar o consumo às necessidades individuais.



Acompanhamento essencial na doença renal

Se você recebeu o diagnóstico de doença renal, é fundamental manter acompanhamento regular com o nefrologista e o nutricionista.

O nefrologista é o especialista que avalia a função dos rins e orienta o tratamento adequado. Já o nutricionista ajusta a alimentação conforme o quadro clínico.

Quer saber mais sobre nossos programas voltados para a saúde renal, entre em contato com o nosso Núcleo de Atenção Saúde, através do telefone **21 3759-8225**.

Dúvidas frequentes

Paciente com doença renal, sempre apresenta sintoma de dor e alteração na urina?

Não, a filtração renal pode estar alterada sem causar sintomas inicialmente, porém com sinais nos exames.

Sem tratamento, o que a doença renal pode acarretar?

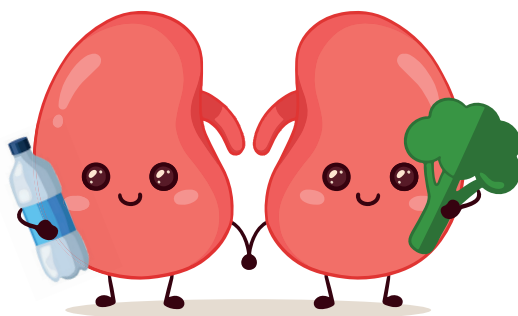
A necessidade de realizar a diálise que substitui as funções dos rins em falência.

A anemia é uma complicação muito frequente da doença renal crônica. A anemia é quando uma pessoa tem:

Glóbulos vermelhos no sangue em quantidade menor que o normal.

O que fazer caso eu possua histórico de doença renal na família?

Realize os exames de rotina recomendados pelo médico assistente e anualmente faça o exame para avaliar a dosagem da creatinina.



**Que tal começar a carregar sempre uma garrafinha de água?
É um hábito simples, e seus rins agradecem.**



www.unimedni.coop.br