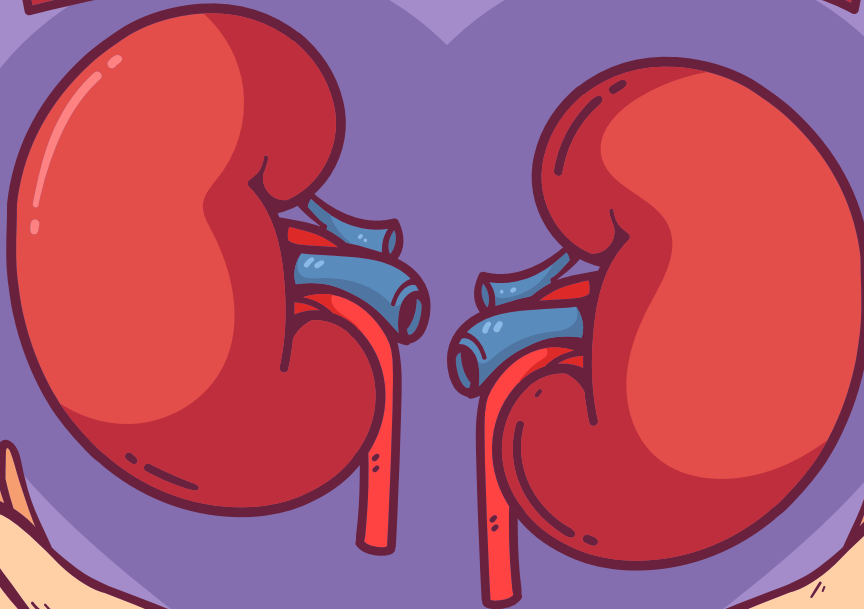


humanittare 
always efficient

PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

11 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DOS

RIÑOS





No dia 11 de março de 2021, é comemorado o Dia Mundial do Rim. Esse é um evento anual criado pela Sociedade Internacional de Nefrologia (ISN) e a Federação Internacional de Fundações do Rim (IFKF).



Reunindo milhões de pessoas em mais de 150 países, o objetivo é conscientizar sobre a saúde dos rins. Há 14 anos, inúmeros eventos são organizados para educar e alertar a população.



Por isso, é importante ressaltar sobre a Prevenção da Doença Renal, com objetivo de reduzir a frequência, o impacto e os problemas associados à doença.





Mais de 10% da população mundial apresenta algum tipo de disfunção renal.



Os números mais recentes mostram que a previsão é um aumento de 17% para a próxima década. Enquanto isso a Doença Renal já é reconhecida como um problema global de saúde pública.



Os principais grupos de riscos para o desenvolvimento da doença são: hipertensos, diabéticos, obesos e aqueles que tem histórico familiar de Doença Renal ou Cardiovascular.



VIVENDO BEM COM A DOENÇA RENAL



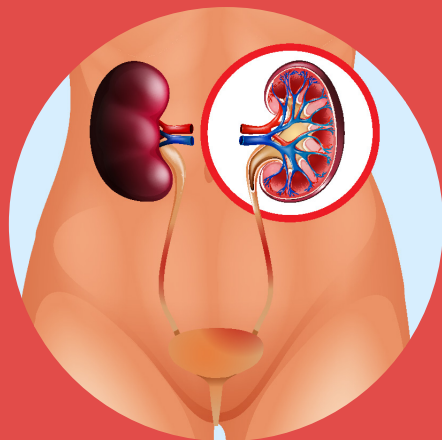


Ser diagnosticado com Doença Renal pode ser um grande desafio, tanto para o Paciente quanto para as pessoas do convívio.



O diagnóstico e tratamento em estágios avançados da doença, têm impacto severo na vida do paciente. Muitas vezes também dos familiares, reduzindo a capacidade para as atividades cotidianas como: trabalho, viagens e socialização.





Enquanto isso, causa também vários sintomas como por exemplo, fadiga, dor, depressão, prejuízo cognitivo, problemas gastrointestinais e de sono.



CUIDADOS COM A DOENÇA RENAL





Ao falar sobre
os cuidados é
importante estar
atento em tratar e
controlar os fatores
de risco.



Uma vez que são os mais comuns a diabetes, hipertensão, dislipidemia, obesidade, doença cardiovascular e tabagismo.



Também é preciso orientar que o uso de qualquer tipo de medicação deve ser realizado apenas com a prescrição médica.



SOBRE A DOENÇA RENAL CRÔNICA



A doença renal crônica (DRC) se caracteriza por lesão nos rins que se mantém por três meses ou mais, com diversas consequências.



Os rins têm muitas funções, dentre elas: regular a pressão arterial, “filtrar” o sangue, eliminar as toxinas do corpo, controlar a quantidade de sal e água do organismo, produzir hormônios que evitam a anemia e as doenças ósseas, entre outras.



Em geral, nos estágios iniciais, a DRC é silenciosa, ou seja, não há sintomas ou são poucos e inespecíficos.



Por isto, o diagnóstico pode ocorrer tardiamente, quando o funcionamento dos rins já está bastante comprometido, muitas vezes em estágio muito avançado, quando é necessário tratamento de diálise ou transplante renal.





Assim, são fundamentais a prevenção e o diagnóstico precoce da doença, com exames de baixo custo, como a creatinina no sangue e o exame de urina simples.



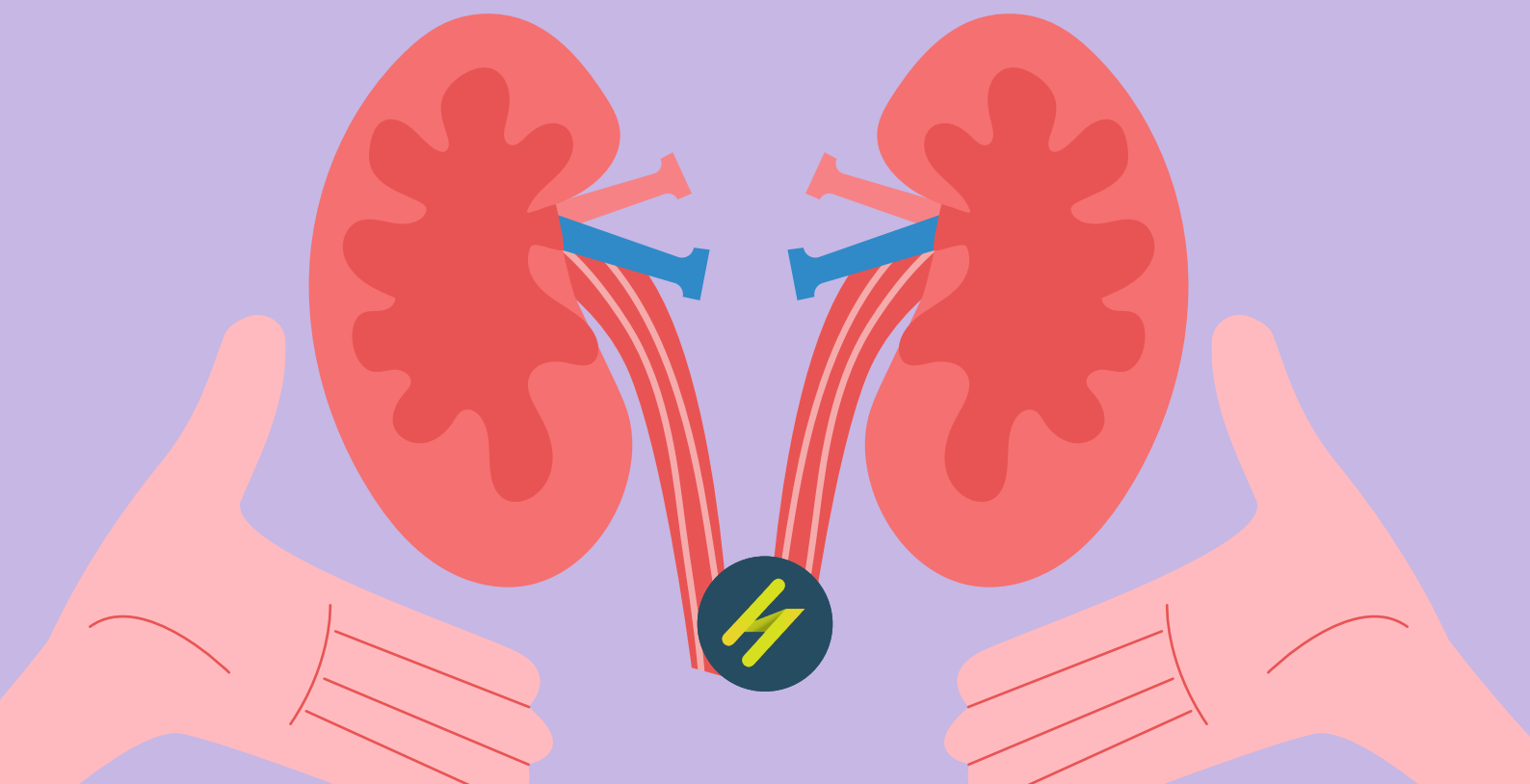
PREVENÇÃO GRUPOS DE RISCO



Cuidar da saúde de todo o organismo ajuda a proteger também a saúde dos rins. Além disso, é muito importante que se conheça os fatores de risco da doença renal para evitá-los e tratá-los.



Os principais fatores de risco são:
a hipertensão arterial, o diabetes e
doenças renais ou cardiovasculares.
O uso de medicações nefrotóxicas e o
fumo também podem comprometer a
função renal.



Por isso, é importante praticar exercícios físicos, controlar o colesterol, a glicose, o peso e a pressão arterial, não usar medicamentos sem indicação médica, evitar o excesso de sal e carnes vermelhas, realizar exames preventivos como o de urina e creatina e consultar o médico com regularidade.





Você pode tirar suas dúvidas por e-mail com nossos especialistas, enfermeiros e equipe de saúde: marketing@humanittare.com.br

Referências

<https://www.pro-renal.org.br/2021/02/01/dia-mundial-do-rim-2/>
<https://www.sbn.org.br/dia-mundial-do-rim/dia-mundial-do-rim-2021/>