

Envelhecer de forma saudável: Proteger os seus rins



O que fazem os rins e por que motivo são tão importantes?

- ✓ Filtram o sangue à medida que este circula pelo corpo^{1,2} — cerca de 180 litros de sangue por dia²
- ✓ Eliminam resíduos e fluidos em excesso sob a forma de urina^{1,2}
- ✓ Libertam hormonas/hormônios que regulam a pressão arterial¹
- ✓ Controlam a produção de glóbulos vermelhos¹
- ✓ Produzem uma forma ativa de vitamina D que promove ossos fortes e saudáveis³

O que pode acontecer aos rins à medida que envelhecemos?

A **doença renal crónica (DRC)** danifica a capacidade que os rins têm de filtrar o sangue adequadamente.¹ Progredir ao longo de meses e anos,¹ com os sintomas a aparecerem apenas quando a DRC já está avançada.¹ A doença renal causada pela diabetes designa-se doença renal diabética (DRD).⁴



1 em cada 3 pessoas que vivem com diabetes tem DRC¹



A **deteção precoce** pode ajudar a evitar a progressão de DRC para insuficiência renal¹



<1 em cada 10 pessoas com DRC desenvolve insuficiência renal⁵

Sintomas de DRC/DRD avançada¹

- Inchaço (edema) das pernas, pés ou tornozelos, ou mãos e rosto
- Dificuldades em dormir
- Dificuldades de concentração
- Redução do apetite
- Pele seca/irritada
- Necessidade de urinar com mais ou menos frequência
- Cãibras musculares



Note que a DRC/DRD (doença renal diabética) pode afetar pessoas de qualquer idade.⁶ Se apresentar algum destes sintomas, fale com o seu médico.

Histórico familiar



Fatores de risco de DRC/DRD¹



Diabetes

Doença cardíaca



Pressão arterial alta

O que podemos fazer para manter os rins saudáveis?

Controlar os fatores de risco

Manter a **pressão arterial** abaixo de 140/90 mmHg⁷

No caso de viver com **diabetes**, manter os níveis de glicose no sangue perto do objetivo^{7,8}

Deixar de fumar^{7,8}

Reduzir o stress⁷

Limitar a ingestão de álcool a não mais do que uma bebida (no caso das mulheres) ou duas bebidas (no caso dos homens) por dia⁸



Implementar um estilo de vida saudável

Seguir uma alimentação **saudável e equilibrada** e limitar a ingestão de sal e açúcar⁸

Ser **ativo durante 30 minutos** ou mais na maioria dos dias^{7,8}

Dormir o suficiente e tentar dormir 7–8 horas por noite^{7,8}

Tomar os medicamentos conforme prescrito pelo médico⁷

Consultar o seu médico para fazer **exames regulares**⁷



O que podemos fazer se desenvolvermos DRC/DRD?

Embora a DRC seja uma doença irreversível, **as alterações ao estilo de vida e a medicação podem ajudar a aliviar os sintomas** da DRC e impedir o seu agravamento.⁹

Podem ser usados medicamentos para controlar os sintomas e abrandar a progressão da DRC através, por exemplo, da redução da pressão arterial ou do colesterol,⁹ ajudando o corpo a livrar-se do sal e da água,⁸ ou bloqueando a atividade de determinados esteróides que ocorrem naturalmente no corpo que podem causar danos ao coração e aos rins.¹⁰

O seu médico vai ajudá-lo/a a encontrar os **medicamentos certos para controlar a sua doença**.

É **importante tomar os seus medicamentos conforme prescrito** pelo seu médico.⁷

Para obter informações mais específicas sobre como manter o seu coração saudável, ou para saber como a doença cardíaca pode ter impacto nos seus rins, visite o nosso sítio web do Dia Mundial da Segurança do Paciente 2022



Esta infografia foi criada pela Bayer para fins educativos.

Note que as informações aqui fornecidas são informações gerais; consulte o seu médico para obter aconselhamento específico.

Referências

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. What is Chronic Kidney Disease. Disponível em <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Último acesso: maio de 2022.
2. Kidney Research UK. What are kidneys do. Disponível em <https://www.kidneyresearchuk.org/kidney-health-information/about-kidney-disease/what-the-kidneys-do/>. Último acesso: maio de 2022.
3. National Kidney Foundation. Vitamin D: The Kidney Vitamin! Disponível em <https://www.kidney.org/news/kidney-care/spring10/vitaminD>. Último acesso: julho de 2022.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetic Kidney Disease. Disponível em <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/preventing-problems/diabetic-kidney-disease>. Último acesso: maio de 2022.
5. National Kidney Foundation. What is Kidney Disease. Disponível em <https://www.kidney.org.uk/pages/category/what-is-kidney-disease>. Último acesso: maio de 2022.
6. National Kidney Foundation. Chronic Kidney Disease (CKD) – Symptoms, causes, treatments. Disponível em <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease#:~:text=Anyone%20can%20get%20chronic%20kidney,disease,have%20diabetes>. Último acesso: julho de 2022.
7. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Managing Chronic Kidney Disease. Disponível em <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Último acesso: maio de 2022.
8. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Preventing Chronic Kidney Disease. Disponível em <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Último acesso: maio de 2022.
9. NHR. Chronic Kidney Disease Treatment. Disponível em <https://www.nhr.uk/conditions/kidney-disease/treatment/>. Último acesso: maio de 2022.
10. Borrero-Chimal J, Lima-Posada L, Bakris GL, Jaisser F. Mineralocorticoid receptor antagonists in diabetic kidney disease – mechanistic and therapeutic effects. Nature Reviews Nephrology. 2022;18:56-70.

