



Parliamo della salute dei reni

Introduzione

I tuoi reni svolgono un ruolo importante nel mantenerti in salute. Prendersene cura ora può aiutare a prevenire gravi problemi in futuro. Questa guida ti aiuterà a comprendere meglio i tuoi reni e ti darà la sicurezza di parlare con il tuo medico della tua salute renale. Imparando di più su come funzionano i tuoi reni, comprendendo i rischi e sapendo quali domande porre, puoi agire per mantenere i tuoi reni sani per gli anni a venire.

Capire i tuoi reni

I reni sono organi essenziali che contengono ciascuno fino a un milione di piccoli filtri. Questi filtri puliscono il sangue rimuovendo scorie e liquidi in eccesso. Una volta che il sangue è pulito, viene rimesso in circolazione, mentre le scorie e i liquidi in eccesso lasciano il corpo quando si urina.¹

I tuoi reni inoltre:²



Aiutano a mantenere stabile la pressione sanguigna



Aiutano a produrre globuli rossi sani che trasportano l'ossigeno in tutto il corpo



Mantiengono il tuo corpo idratato



Mantengono forti le ossa



Aiutano a creare ormoni importanti

Domande che puoi porre per conoscere i tuoi reni

Parlare con il tuo medico di come funzionano i tuoi reni è un ottimo primo passo per prendertene cura. Puoi iniziare ponendo domande come:

Puoi spiegarmi come funzionano i miei reni?

Come posso sapere se i miei reni sono sani?

Che ruolo hanno i miei reni nella mia salute generale?

Quali sono i problemi più comuni che colpiscono i reni?

Che cosa è la malattia renale cronica?

La malattia renale cronica (MRC) è una condizione cronica che si verifica quando i reni sono danneggiati e non funzionano correttamente per almeno tre mesi.³ La condizione si sviluppa lentamente e progredisce in cinque fasi:³

Fasi iniziali (fasi 1-3)

Danni da lievi a moderati, ma i reni continuano a funzionare

Stadi avanzati (stadi 4-5)

Danni gravi, e i reni potrebbero smettere di funzionare

La MRC avanzata è una condizione grave che può portare all'accumulo di quantità pericolose di liquidi, sale e potassio, e rifiuti tossici nel corpo.³ Ecco perché è importante parlare subito con il medico se si notano problemi. Individuare la MRC in anticipo può aiutare la tempestiva prescrizione del giusto trattamento.

Circa il 13% della popolazione mondiale è affetta da MRC; il rischio è più elevato per chi soffre di patologie come ipertensione o diabete.⁴

Sono a rischio di MRC?

I principali fattori che aumentano il rischio di sviluppare la MRC sono:^{3,5}



Diabete



Obesità



Fumo



Cardiopatia



Pressione alta
(ipertensione)



Storia familiare di MRC



Età (il rischio di MRC
aumenta con l'età)



Alcuni farmaci sono
tossici per i reni

Se hai uno di questi fattori di rischio, è importante parlare con il tuo medico della salute dei tuoi reni. Ma anche se non hai questi fattori di rischio, è comunque una buona idea consultare regolarmente il tuo medico per mantenere i tuoi reni sani a lungo termine.

Per saperne di più, chiedi al tuo medico:

Quali sono i principali fattori di rischio per la MRC? Io ne soffro?



Come mantenere i reni sani

Esistono numerose scelte di stile di vita che possono contribuire a mantenere sani i reni.^{6,7,8}



Mantenere un peso sano



Ridurre l'assunzione di alcol



Mangiare più frutta e verdura



Smettere di fumare



Ridurre l'assunzione di sale



Dormire a sufficienza



Tenere sotto controllo la glicemia



Fare esercizio regolarmente



Prendere i farmaci come prescritto



Tenere d'occhio la pressione sanguigna



Mantenersi ben idratati



Gestire lo stress

Potresti anche chiedere al tuo medico:

C'è qualche farmaco che sto assumendo che aumenta il rischio di MRC?

Quali cambiamenti posso apportare alle mie abitudini quotidiane per prevenire la MRC?

Come posso ridurre il rischio di sviluppare la MRC?



Come viene diagnosticata la MRC?

Il medico può verificare la presenza di MRC con alcuni semplici test:⁹

- Esami del sangue per verificare se i reni funzionano correttamente
- Esami delle urine per ricercare la presenza di proteine, che possono essere un segno di danno renale

Per capire meglio come stanno i tuoi reni, puoi usare l'approccio "ABCDE" quando parli con il tuo medico. Queste cinque domande possono aiutarti a saperne di più sul tuo rischio di malattia renale:¹⁰



Albumin

Ho proteine (Albumina) nelle mie urine?

Perché chiederlo?

L'albumina è la proteina più comune nel sangue. I reni sani in genere non lasciano passare l'albumina nelle urine. Se l'albumina è nelle urine, potrebbe essere un segno che i reni sono danneggiati.



Blood pressure

Qual è la mia pressione sanguigna?

Perché chiederlo?

La pressione sanguigna misura la forza con cui il sangue spinge contro le pareti delle arterie. La pressione alta può danneggiare i reni nel tempo, quindi è importante mantenerla in un range di normalità.



Cholesterol

Qual è il mio Colesterolo?

Perché chiederlo?

Il colesterolo è una sostanza grassa che circola nel sangue. Un livello elevato di colesterolo può causare danni ai vasi e ridurre il flusso sanguigno ai reni, aumentando il rischio di MRC.



Diabetes

Ho il Diabete? Perché chiederlo?

Perché chiederlo?

Si ha il diabete quando il livello di zucchero nel sangue è troppo alto. Nel tempo, un livello elevato di zucchero nel sangue può danneggiare i piccoli vasi sanguigni nei reni, rendendo più difficile per loro filtrare il sangue.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Quanto funzionano bene i miei reni (GFR stimato, eGFR)?

Perché chiederlo?

Il GFR (Glomerular Filtration Rate) è un test che mostra quanto bene i tuoi reni filtrano il sangue. Un GFR più basso può significare che i tuoi reni non stanno funzionando come dovrebbero.

Come si cura la MRC?

Sebbene non esista una cura per la MRC, esistono dei modi per gestirla e rallentarla:

- Controlla la glicemia se hai il diabete
- Controlla la tua pressione sanguigna
- Prendi i farmaci come prescritto
- Segui una dieta adatta ai reni
- Fai controlli regolari con il tuo medico

Lavorando a stretto contatto con il tuo medico, puoi creare un piano di trattamento che funzioni per te. Il tuo medico controllerà anche regolarmente la salute dei tuoi reni per aiutarti a tenere le cose sotto controllo.

Come posso saperne di più?

Questa guida fornisce informazioni utili sulla salute dei reni, ma se vuoi saperne di più, ecco alcune domande aggiuntive da porre al tuo medico:

I miei reni funzionano bene?

Ho dei fattori di rischio che potrebbero danneggiare i miei reni?

Quali cambiamenti nello stile di vita possono aiutare a proteggere i miei reni?

Con quale frequenza dovrei sottopormi a controlli renali?

Esistono gruppi di supporto o risorse che possono aiutarmi a gestire la salute dei miei reni?



