



Parlons de la santé rénale

Introduction

Vos reins jouent un rôle essentiel dans le maintien de votre santé. Prendre soin d'eux dès maintenant peut aider à prévenir de graves problèmes à l'avenir. Ce guide vous aidera à mieux comprendre vos reins et vous donnera la confiance nécessaire pour en parler avec votre médecin. En apprenant comment fonctionnent vos reins, en comprenant les risques et en sachant quelles questions poser, vous pourrez agir pour préserver votre santé rénale dans les années à venir.

Comprendre vos reins

Vos reins sont des organes essentiels contenant chacun jusqu'à un million de petits filtres. Ces filtres nettoient votre sang en éliminant les déchets et l'excès de liquide. Une fois le sang purifié, il est réintroduit dans la circulation, tandis que les déchets et l'excès de liquide sont éliminés par l'urine.¹

Vos reins ont aussi d'autres fonctions importantes:²



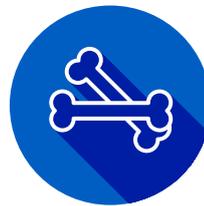
Aider à maintenir une pression artérielle stable



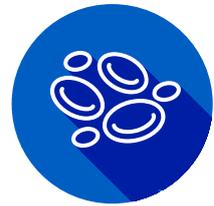
Aider à produire des globules rouges sains qui transportent l'oxygène dans tout le corps



Maintenir une bonne hydratation



Renforcer les os



Aider produire des hormones essentielles

Questions à poser pour mieux connaître vos reins

Discuter avec votre médecin du fonctionnement de vos reins est une excellente première étape pour en prendre soin. Vous pouvez commencer par poser ces questions:

Pouvez-vous m'expliquer comment fonctionnent mes reins?

Comment savoir si mes reins sont en bonne santé?

Quel est le rôle de mes reins dans ma santé globale?

Quelles sont les maladies les plus fréquentes qui affectent les reins?



Qu'est-ce que la maladie rénale chronique?

La maladie rénale chronique (MRC) est une affection de longue durée qui survient lorsque vos reins sont endommagés et ne fonctionnent plus correctement pendant au moins trois mois.³ Cette maladie évolue lentement et se divise en cinq stades:³

Stades précoces (stades 1-3)

Lésions légères à modérées, mais vos reins fonctionnent encore

Stades avancés (stades 4-5)

Lésions graves, et vos reins peuvent cesser de fonctionner

La MRC avancée est une condition grave qui peut entraîner l'accumulation de quantités dangereuses de liquide, de sel et de potassium, ainsi que de déchets toxiques dans votre corps.³ C'est pourquoi il est important de consulter immédiatement votre médecin si vous remarquez des problèmes. Détecter la MRC tôt peut vous permettre de bénéficier du traitement approprié plus rapidement.

Suis-je à risque de MRC?

Les principaux facteurs de risque de développement d'une MRC sont:^{3,5}



Diabète



Obésité



Tabagisme



Maladie cardiovasculaire



Tension artérielle élevée
(hypertension)



Antécédents familiaux
de MRC



Âge (le risque
augmente avec l'âge)



Certains médicaments
toxiques pour les reins

Si vous avez l'un de ces facteurs de risque, il est important de parler de la santé de vos reins avec votre médecin. Mais même si vous n'avez pas ces facteurs de risque, il est toujours judicieux de consulter régulièrement votre médecin pour maintenir vos reins en bonne santé à long terme.

Pour en savoir plus, demandez à votre médecin:

Quels sont
les principaux
facteurs de risque de
la MRC et suis-je
concerné(e)?



Environ 13% des personnes dans le monde souffrent de MRC, et le risque est plus élevé pour celles ayant des conditions telles que la tension artérielle élevée ou le diabète.⁴

Comment maintenir vos reins en bonne santé

Il existe de nombreuses choix de mode de vie que vous pouvez adopter pour aider à garder vos reins en bonne santé.^{6,7,8}



Maintenir un poids sain



Réduire la consommation d'alcool



Manger plus de fruits et légumes



Arrêter de fumer



Diminuer la consommation de sel



Dormir suffisamment



Surveiller votre glycémie



Faire de l'exercice régulièrement



Prendre ses médicaments comme prescrit



Surveiller sa tension artérielle



S'hydrater correctement



Gérer son stress

Vous pouvez aussi demander à votre médecin:

Est-ce que mes médicaments augmentent mon risque de MRC?

Quels changements puis-je apporter à mon mode de vie pour prévenir la MRC?

Comment puis-je réduire mon risque de développer une MRC?



Reins en Bonne Santé

Comment diagnostiquer la MRC?

Votre médecin peut diagnostiquer une MRC à l'aide de simples examens:⁹

- **Examens sanguins** pour vérifier si vos reins fonctionnent correctement
- **Examens urinaires** pour détecter la présence de protéines, ce qui peut être un signe de lésions rénales

Pour mieux comprendre la santé de vos reins, vous pouvez utiliser l'approche "ABCDE" lors de votre consultation avec le médecin. Ces cinq questions peuvent vous aider à mieux comprendre votre risque de maladie rénale:¹⁰



A
Albumin

Ai-je des protéines (Albumine) dans mes urines?

Pourquoi poser cette question?

L'albumine est la protéine la plus courante dans votre sang. Des reins en bonne santé ne laissent généralement pas l'albumine passer dans vos urines. Sa présence dans vos urines peut indiquer que vos reins sont endommagés.



B
Blood pressure

Quelle est ma pression artérielle?

Pourquoi poser cette question?

La pression artérielle mesure la force avec laquelle votre sang pousse contre les parois de vos artères. Une pression artérielle élevée peut endommager vos reins avec le temps, il est donc important de la maintenir dans la normale.



C
Cholesterol

Quel est mon taux de cholestérol?

Pourquoi poser cette question?

Le cholestérol est une substance grasse qui circule dans votre sang. Un taux élevé de cholestérol peut endommager les vaisseaux sanguins et réduire le flux sanguin vers vos reins, augmentant ainsi votre risque de MRC.



D
Diabetes

Suis-je diabétique?

Pourquoi poser cette question?

Le diabète est lorsque votre taux de sucre sanguin est trop élevé. Avec le temps, un taux élevé de sucre dans le sang peut endommager les petits vaisseaux sanguins de vos reins, rendant leur capacité de filtration du sang plus difficile.



E
Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Quel est l'état de ma fonction rénale (DFG estimé)?

Pourquoi poser cette question?

Le DFG (Débit de Filtration Glomérulaire) est un examen qui montre comment vos reins filtrent votre sang. Un DFG inférieur à la normale peut signifier que vos reins ne fonctionnent pas aussi bien qu'ils le devraient.

Comment la MRC est-elle traitée?

Bien qu'il n'y ait pas de remède pour la MRC, il existe des moyens de la gérer et de la ralentir:

- Contrôler votre taux de sucre sanguin si vous êtes diabétique
- Contrôler votre pression artérielle
- Prendre les médicaments prescrits
- Suivre un régime alimentaire adapté à la santé rénale
- Effectuer des bilans réguliers avec votre médecin

En travaillant en étroite collaboration avec votre médecin, vous pouvez élaborer un plan de traitement adapté à votre situation. Votre médecin vérifiera également régulièrement la santé de vos reins pour s'assurer que tout se passe bien.

Comment puis-je en savoir plus?

Ce guide vous offre des informations utiles sur la santé rénale, mais si vous souhaitez en savoir plus, voici quelques questions supplémentaires à poser à votre médecin:

Mes reins fonctionnent-ils bien?

Ai-je des facteurs de risque qui pourraient nuire à mes reins?

Quels changements de mode de vie peuvent aider à protéger mes reins?

À quelle fréquence devrais-je faire contrôler mes reins?

Existe-t-il des groupes de soutien ou des ressources qui peuvent m'aider à gérer ma santé rénale?



