



Rins Fortes

Proteja os seus rins, proteja o seu futuro

Vamos falar de saúde renal

Introdução

Os seus rins desempenham um papel importante na manutenção da sua saúde. Cuidar dos seus rins pode ajudar a prevenir problemas sérios mais tarde. Este guia irá ajudá-lo a compreender melhor os seus rins e a falar com o seu médico assistente sobre a sua saúde renal com mais confiança. Ao conhecer melhor o funcionamento dos seus rins, compreender melhor os riscos e saber que tipo de perguntas fazer, poderá adotar medidas para manter os seus rins saudáveis por mais tempo.

Compreendendo os seus rins

Os seus rins são órgãos essenciais e cada um contém até um milhão de pequenos filtros. Estes filtros limpam o seu sangue removendo resíduos e fluidos extra. Depois de o seu sangue ser limpo, regressa à circulação, enquanto os resíduos e o excesso de fluidos saem do seu corpo quando urina.¹

Os seus rins também:²



Ajudam a manter a sua tensão arterial estável



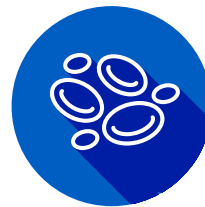
Ajudam a produzir glóbulos vermelhos saudáveis que transportam oxigénio pelo corpo



Mantêm o seu corpo hidratado



Suportam ossos fortes



Ajudam a criar hormonas importantes

Perguntas que pode fazer para compreender melhor os seus rins

Falar com o seu médico sobre como os seus rins estão a funcionar é um ótimo primeiro passo para cuidar deles. Pode começar por fazer perguntas como:

Pode explicar como funcionam os meus rins?

Como posso saber se os meus rins estão saudáveis?

O que fazem os meus rins pela minha saúde geral?

Quais são alguns problemas comuns que afetam os rins?



Rins Fortes

O que é a doença renal crónica?

A doença renal crónica (DRC) é uma condição de longa duração que ocorre quando os rins são danificados e não funcionam corretamente durante pelo menos três meses.³ Esta condição desenvolve-se lentamente e progride em cinco fases:³

Estádios iniciais (estádios 1-3)

Lesão ligeira a moderada, mas os seus rins ainda estão a funcionar

Estádios posteriores (estádios 4-5)

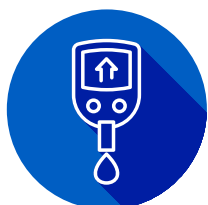
Lesão grave e os seus rins podem deixar de funcionar

A DRC avançada é uma condição grave que pode levar à acumulação de quantidades perigosas de fluidos, sal, potássio e resíduos tóxicos no organismo.³ É por isso que é importante falar com o seu médico imediatamente se notar algum problema. Detetar a DRC precocemente pode ajudá-lo a receber o tratamento correto mais cedo.

Cerca de 13% das pessoas no mundo têm DRC, e o risco é maior para pessoas com doenças como hipertensão arterial ou diabetes.⁴

Estou em risco de desenvolver DRC?

Os principais fatores que aumentam o risco de desenvolver DRC são:^{3,5}



Diabetes



Obesidade



Hábitos tabágicos



Doença cardíaca



Tensão arterial elevada
(hipertensão)



História familiar de
DRC



Idade (o risco de DRC
aumenta com a idade)



Alguns medicamentos que
são tóxicos para os rins

Se tiver algum destes fatores de risco, é importante falar com o seu médico sobre a sua saúde renal. Mas mesmo que não tenha estes fatores de risco, ainda assim é uma boa ideia consultar o seu médico regularmente para manter os seus rins saudáveis a longo prazo.

Para saber mais, pergunte ao seu médico:

Quais são os principais fatores de risco para desenvolver DRC e se tenho algum desses fatores?



Como manter os seus rins saudáveis

Há muitas escolhas de estilo de vida que pode fazer para ajudar a manter os seus rins saudáveis.^{6, 7, 8}



Manter um peso saudável



Reduzir a ingestão de álcool



Comer mais frutas e legumes



Parar de fumar



Reduzir a ingestão de sal



Durmir o suficiente



Vigiar o seu nível de açúcar no sangue



Praticar exercício físico regularmente



Tomar os medicamentos conforme prescrito



Ter cuidado com a pressão arterial



Manter-se bem hidratado



Gerir o estresse

Também pode perguntar ao seu médico:

Alguns dos medicamentos que estou a tomar aumentam o meu risco de desenvolver DRC?

Que alterações posso fazer nos meus hábitos diários para prevenir a DRC?

Como posso reduzir o meu risco de ter DRC?



Como é diagnosticada a DRC?

O seu médico pode verificar se tem DRC com alguns exames simples:⁹

- **Análises ao sangue** para verificar se os rins estão a funcionar corretamente
- **Exames à urina** para pesquisar a presença de proteínas, o que pode ser um sinal de lesão renal

Para compreender melhor como estão os seus rins, pode utilizar a abordagem “ABCDE” quando falar com o seu médico. Estas cinco perguntas podem ajudá-lo a saber mais sobre o seu risco de doença renal:¹⁰



Albumin

Tenho proteínas (albumina) na urina?

Porquê perguntar?

A albumina é a proteína mais abundante no sangue. Os rins saudáveis normalmente não permitem que a albumina passe para a urina. A presença de albumina na urina pode ser um sinal de que os seus rins estão danificados.



Blood pressure

Qual é a minha tensão arterial?

Porquê perguntar?

A tensão arterial mede a força que o sangue exerce nas paredes das artérias. A hipertensão arterial pode danificar os rins ao longo do tempo, por isso é importante manter a tensão arterial numa faixa saudável.



Cholesterol

O que é o meu colesterol?

Porquê perguntar?

O colesterol é uma substância gordurosa que circula no sangue. O colesterol elevado pode causar danos nos vasos e reduzir o fluxo sanguíneo para os rins, aumentando o risco de DRC.



Diabetes

Tenho diabetes?

Porquê perguntar?

Diabetes é quando o nível de açúcar no sangue está muito elevado. Com o tempo, o nível elevado de açúcar no sangue pode danificar os pequenos vasos sanguíneos dos rins, dificultando a filtração do sangue.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Como estão os meus rins a funcionar (TFG estimada)?

Porquê perguntar?

A TFG (Taxa de Filtração Glomerular) é um teste que mostra como os seus rins estão a filtrar o seu sangue. Uma TFG mais baixa pode significar que os seus rins não estão a funcionar tão bem como deveriam.

Como é tratada a DRC?

Embora não exista cura para a DRC, existem formas de a controlar e retardar:

- Controle o açúcar no sangue se tem diabetes
- Controle a sua tensão arterial
- Tome os medicamentos conforme prescrito
- Coma uma dieta saudável para os rins
- Faça exames regulares com o seu médico

Ao trabalhar em estreita colaboração com o seu médico, pode criar um plano de tratamento que funcione para si. O seu médico também irá verificar a saúde dos seus rins regularmente para ajudar a manter tudo no bom caminho.

Como posso aprender mais?

Este guia fornece algumas informações úteis sobre saúde renal, mas se quiser saber mais, aqui estão algumas perguntas adicionais para fazer ao seu médico:

Os meus rins estão a funcionar bem?

Tenho algum fator de risco que possa prejudicar os meus rins?

Que mudanças no estilo de vida podem ajudar a proteger os meus rins?

Com que frequência devo fazer exames aos rins?

Existem grupos de apoio ou recursos que me possam ajudar a cuidar da saúde dos meus rins?



[illegible]

Para mais informações, visite:
www.era-online.org/strong-kidneys



1. National Kidney Foundation (2024). Kidney function. Available at: [https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20\(uACR\)](https://www.kidney.org/kidney-topics/kidney-function#:~:text=to%20the%20bathroom%20function%20testing,%2Dcreatinine%20ratio%20(uACR))
2. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Your Kidneys Underestimated Multitalents". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney Int. 105:S117-S314. Available from: <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf>
4. Duff R., Awofola O., Arshad M.T., et al. (2024). Global health inequalities of chronic kidney disease: a meta-analysis. Nephrol Dial Transplant. 27:1692-1709. doi: 10.1093/ndt/gfae048.
5. Kazancıoğlu, R. (2011). Risk factors for chronic kidney disease: an update. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4089662/#:~:text=For%20instance%2C%20being%20of%20African,also%20lead%20to%20kidney%20disease>
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). Preventing Chronic Kidney Disease. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>
7. Kidney Care UK (2024). Chronic Kidney Disease (CKD). Available from: <https://kidneycareuk.org/kidney-disease-information/kidney-conditions/patient-info-ckd-chronic-kidney-disease>
8. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "Care for Your Kidneys". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
9. European Renal Association. ERA Strong Kidneys Leaflet. p2, under "How Do I Recognise CKD?". Available at: https://www.era-online.org/wp-content/uploads/2024/11/ERA-Strong-Kidneys-Leaflet_ENG.pdf
10. ERA Renal Association. Publications. News. Do you know your ABCDE profile? Available from: <https://www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile/>