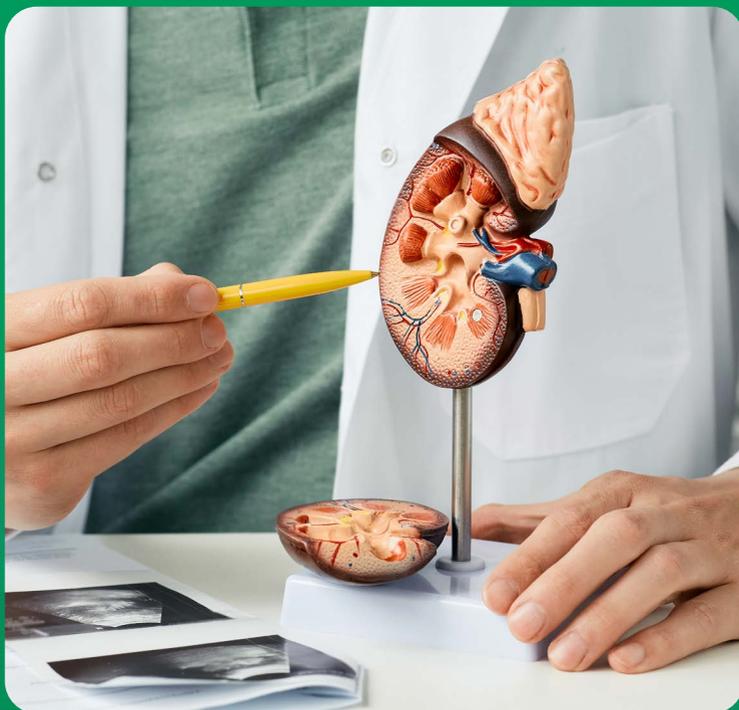


DOENÇAS RENAIS

Previna-se!



Unimed 
Uberlândia

Seja bem-vindo (a)

As orientações contidas neste material são muito importantes para a sua saúde. Temos aqui algumas dicas simples que podem fazer a diferença e trazer mais qualidade para a sua vida e das pessoas à sua volta.

Os rins desempenham um papel fundamental no funcionamento do corpo, pois eles filtram o sangue e auxiliam na eliminação do excesso de água e toxinas do organismo, além de atuarem, dentre outras funções, no controle da pressão arterial e produção de hormônios que evitam a anemia e as doenças ósseas.

Os dois rins filtram, em média, 180 litros de sangue por dia, mais ou menos 120 ml por minuto. Esse valor é chamado de clearance renal ou taxa de filtração glomerular (glomérulo é a unidade básica do rim, assim como o neurônio é a do cérebro).



O QUE SÃO DOENÇAS RENAIIS CRÔNICAS?

Doenças Renais Crônicas (DRC) são um termo geral para alterações heterogêneas que afetam tanto a estrutura quanto a função renal, com múltiplas causas e múltiplos fatores de risco. Trata-se de uma doença de curso prolongado, que pode parecer benigno, mas que, muitas vezes, torna-se grave.

Na maior parte do tempo, a evolução da doença renal crônica é assintomática, fazendo com que o diagnóstico seja feito tardiamente. Nesses casos, o principal tratamento imediato é o procedimento de hemodiálise.

A doença renal crônica é silenciosa, não apresenta sintomas e tem registrado crescente prevalência, alta mortalidade e elevados custos para os sistemas de saúde no mundo.

QUAIS OS FATORES DE RISCO?

Os principais são:

1

Pessoas com diabetes (quer seja do tipo 1 ou do tipo 2).

2

Pessoa hipertensa, definida como valores de pressão arterial acima de 140x90 mmHg em duas medidas, com um intervalo de 1 a 2 semanas.

3

Idosos.

4

Obesos (IMC > 30 Kg/m²).

5

Histórico de doença do aparelho circulatório (doença coronariana, Acidente Vascular Cerebral, Doença Vascular Periférica, Insuficiência Cardíaca).

6

Histórico de Doença Renal Crônica na família.

7

Tabagismo.

8

Uso de agentes nefrotóxicos, principalmente medicações (por exemplo os anti-inflamatórios não esteroidais como diclofenaco, nimesulida, meloxicam, entre outros).



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico pode ser feito com exames de baixo custo, como a creatinina no sangue e o exame de urina simples. No entanto, do ponto de vista clínico, a função excretora é aquela que tem maior correlação com os desfechos clínicos. Na prática, ela pode ser medida por meio da Taxa de Filtração Glomerular (TFG).

É portador de doença renal crônica qualquer indivíduo que, independente da causa, apresente por pelo menos três meses consecutivos, uma $TFG < 60 \text{ml/min/1,73m}^2$ ou $TFG \geq 60 \text{mL/min/1,73m}^2$ na presença de proteinúria (perda de proteínas na urina) e/ou hematúria (presença de sangue na urina) ou alteração no exame de imagem.

Os primeiros sintomas podem aparecer e não ser tão severos: pressão alta, anemia leve, edema (inchaço) nos olhos e pés, mudança nos hábitos de urinar (levantar muitas vezes à noite para urinar) e do aspecto da urina (muito clara ou com sangue).

COMO É FEITO O TRATAMENTO?

De acordo com a gravidade, o tratamento da DRC em suas fases iniciais é conservador, consistindo em controlar os fatores de risco para a progressão, bem como para os eventos cardiovasculares e mortalidade, com o objetivo de conservar a TFG pelo maior tempo de evolução possível.

No entanto, nos estágios mais avançados da doença, o tratamento é a Terapia Renal Substitutiva por meio de hemodiálise, diálise peritoneal ou transplante renal.

Insuficiência Renal Aguda

Em pessoas portadoras de doenças graves, os rins podem parar de funcionar de maneira rápida (em algumas horas). Nestas situações, porém, os rins geralmente voltam a funcionar alguns dias ou semanas depois. Nestes períodos, o paciente costuma ser mantido em tratamento por diálise, até que seus rins voltem a funcionar normalmente.

Uma insuficiência renal aguda pode se transformar em crônica se a lesão for muito grave e não houver recuperação completa.

DESCONFIE SE...

you apresentar sintomas como edema (inchaço) nos pés e pernas, aumento da pressão arterial, palidez e sangue na urina: os seus rins podem estar com problemas. Procure orientação médica e nunca se automedique.

A Doença Renal Crônica é silenciosa e afeta consideravelmente a qualidade de vida.

Você está em risco?

- Você tem pressão alta?
- Você tem Diabetes Mellitus?
- Há pessoas com Doença Renal Crônica na sua família?
- Você está acima do peso ideal?
- Você tem o hábito de usar remédio para dor sem prescrição médica?

DICAS DE OURO!

Para reduzir o risco de Doença Renal Crônica, siga algumas medidas:

- Tenha hábitos alimentares saudáveis.
- Não fume.
- Controle seu peso.
- Controle sua pressão arterial.
- Beba bastante água.
- Pratique atividade física regularmente.
- Se for diabético, controle a glicemia.
- Evite o excesso de sal, carne vermelha e gorduras.
- Evite remédios que agridam os rins.
- Não tome medicamentos sem orientação médica.

E você, já tem Doença Renal Crônica?

Então fique atento a essas dicas....

Na dieta, é necessário controlar a ingestão de nutrientes como sal, fósforo, potássio e proteína, e nos casos mais graves também é preciso controlar o consumo de líquidos em geral, como água, sucos e sopas.

EVITE ALIMENTOS:

RICOS EM POTÁSSIO

O rim de pacientes com Doença Renal tem dificuldade para eliminar o excesso de potássio do sangue.

- **Frutas:** abacate, banana, coco, figo, goiaba, kiwi, laranja, mamão, maracujá, mexerica ou tangerina, uva e ameixa;
- **Vegetais:** batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cenoura, acelga, beterraba, couve, couve-flor, tomate, palmito em conserva e espinafre
- **Leguminosas:** feijão, lentilha, milho, ervilha, grão de bico e soja;
- **Alimentos integrais:** sementes, trigo, arroz, aveia, biscoitos e macarrão;
- **Oleaginosas:** amendoim, castanhas, amêndoa, avelã; Industrializados: chocolate, molho de tomate, tabletes de caldo de carne e de galinha;
- **Bebidas:** água de coco, bebidas desportivas, chá preto, chá verde, chá mate;
- Rapadura e caldo de cana;
- Sal diabético e sal light.

DICA

Para reduzir o teor de potássio das frutas e dos legumes, descasque os vegetais e troque a água de cozedura na hora da preparação.

RICOS EM FÓSFORO

São os peixes enlatados, carnes salgadas, defumadas e embutidas, como salsicha, linguiça, bacon, toucinho, gema de ovo, soja e derivados, feijão, lentilha, ervilha, milho, cerveja, refrigerantes de cola e chocolate quente.

RICOS EM PROTEÍNAS

Todas as pessoas devem evitar o consumo excessivo de carnes, peixes, ovos e leite e derivados, pois são alimentos ricos em proteínas. Consulte seu médico e sua nutricionista para saber a quantidade indicada para o seu caso.

RICOS EM SAL E LÍQUIDOS EM GERAL

O excesso de sal aumenta a pressão arterial e força o rim a trabalhar mais, prejudicando-o ainda mais. Evite temperos como tabletes de caldo de carne, molho de soja e molho inglês, alimentos enlatados e comida pronta congelada, salgadinhos de pacote, batata frita e fast foods. Para evitar o excesso de sal, uma boa opção é utilizar ervas aromáticas para temperar os alimentos, como salsa, coentro, alho e manjeriço.

O excesso de líquidos também deve ser evitado devido à pouca produção de urina, pois o ele acaba se acumulando no corpo e causando problemas como inchaço e tonturas.

O médico ou o nutricionista indicará a quantidade adequada de sal e de água permitidas para cada paciente.

Inclua na sua dieta alimentos com antioxidantes para manter o rim saudável

Pimentão Vermelho

Repolho

Alho

Cebolas

Maçã

Morango

Mirtilos

Cerejas

Clara de ovo

Peixe

Azeite de Oliva

Esses alimentos são saudáveis para todos. Converse com seu nutricionista sobre a incorporação deles na sua dieta renal e no seu plano de alimentação saudável.





Sal de ervas

Ingredientes

- 25 g (1 colher de sopa) de sal
- 25 g (5 colheres de sopa) de alecrim desidratado
- 25 g (6 colheres de sopa) de salsinha desidratada
- 25 g (6 colheres de sopa) de manjericão desidratado
- 25 g (6 colheres de sopa) de orégano desidratado

Preparo

Bata tudo no liquidificador e acondicione em um pote de vidro bem seco com tampa.

MAÇÃS ASSADAS COM **Açúcar e Canela**



Ingredientes

- 6 maçãs médias
- 3 paus de canela
- 200g açúcar
- 150mL água

Preparo

Lave bem as maçãs e pré-aqueça o forno. Com uma faca estreita, retire o interior da maçã (apenas a parte do caroço, deixando uma cavidade no meio). Coloque as maçãs num pirex de ir ao forno e no lugar do caroço coloque um pedaço do pau de canela. Polvilhe o açúcar por cima e coloque a água no fundo do pirex para ajudar a cozinhar as maçãs.

Leve ao forno a 180°C por cerca de 30 minutos, retire quando estiverem douradas.



SMOOTHIE DE **Banana e Mirtilos**

Ingredientes

- 1 banana nanica (de média para grande)
- 250ml de iogurte de morango
- 250ml de leite bem gelado
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- 50g de mirtilos (blueberry)
- usei frescos, mas pode ser congelado

Preparo

Leve a banana (com casca) ao freezer para congelar. Retire, descasque-a e bata junto com os outros ingredientes em um liquidificador ou mixer. Beba em seguida! É muito simples e muito muito gostoso!

ÁGUA COM CEREJA, **Morango e Hortelã**



Ingredientes

- 1 litro de água filtrada ou mineral
- 10 cerejas frescas
- 5 morangos frescos, limpos e cortados em lâminas
- Galhos de hortelã a gosto

Preparo

Misture todos os ingredientes numa jarra grande e leve à geladeira por, no mínimo, três horas antes de servir.



Precisa de ajuda?

Fale com a nossa central 24h:

0800 940 6900

 **(34) 3239- 6910**

Está com dúvidas sobre sintomas,
doenças ou precisa de orientação em
saúde? Fale com o COS:

 **0800 772 8988**
34 9983 8496



@UnimedUberlandia

www.unimeduberlandia.coop.br

*Exclusivo para clientes