

ULSNE CONSIGO



Doença renal: agir para prevenir!

10 de março é o Dia Mundial do Rim. A Unidade Local de Saúde do Nordeste associa-se a esta data promovendo a prevenção da doença renal.

“Doença renal & criança. Agir cedo para prevenir!” É este o tema das comemorações do Dia Mundial do Rim 2016, que se assinala a 10 de março. Pretende-se assim chamar a atenção para a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis desde a infância, também na prevenção da doença renal. Os rins têm como funções essenciais eliminar “impurezas” do sangue através da formação de urina e a elaboração de substâncias que interferem no equilíbrio das tensões, na constituição dos ossos e no controlo da anemia.

Quando os rins funcionam de forma deficiente, acumulam-se substâncias nocivas ao nosso organismo, pode haver acúmulo de água e os rins deixam de produzir as substâncias necessárias para um bom equilíbrio de vários sistemas do nosso corpo. Nestas circunstâncias, as pessoas desenvolvem inicialmente alterações da constituição do sangue e da urina e, em fases avançadas da doença, sintomas que lhe reduzem a qualidade de vida e podem conduzir à morte.

Vigilância periódica

A vigilância médica periódica tem como objetivo detetar e corrigir situações que podem conduzir à doença renal e despistar a sua presença. A vigilância médica é também importante durante a gestação e os primeiros anos de vida para despiste de malformações congénitas e doenças hereditárias – daí a importância da vigilância médica periódica em toda a população.

Quando a doença renal está instalada (sem produzir queixas até uma fase bas-

tante avançada), o controlo periódico pretende corrigir fatores que acelerem a evolução da doença e tratar precocemente as suas complicações.

Em fases avançadas da doença renal, torna-se necessário substituir a função dos rins. Os mecanismos disponíveis para efectuar substituição da função renal são a diálise (nas suas vertentes de diálise peritoneal e hemodiálise) e transplante renal.

As causas mais frequentes de doença renal crónica na nossa população são a diabetes e a hipertensão arterial. Para além destas, a obesidade, a presença de níveis altos de gordura e de ácido úrico no sangue são factores importantes de progressão da doença renal. Todos estes factores dependem, pelo menos de uma forma importante, do estilo de vida da população, nomeadamente da alimentação e exercício físico regular.

Educar e responsabilizar

É neste contexto que a intervenção na criança tem um aspecto fundamental: através da educação para a saúde, inculcando bons hábitos alimentares e promovendo a atividade física, estamos a prevenir a doença nos nossos jovens, nomeadamente a doença renal. Mais, as nossas crianças são um meio importante de informação das famílias e, se conseguirmos instruir as crianças para uma vida saudável, seguramente todo a família beneficiará desse trabalho de formação. A Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste não tem sido alheia a este facto: o projeto “Traz Montes de Saúde” foi desenvolvido pela equi-

pa de nutricionistas da instituição, em conjunto com as equipas de saúde escolar, promovendo a escolha de alimentação saudável nos alunos do ensino pré-escolar. Está mundialmente relatada a associação da doença renal com situações socioeconómica e cultural desfavorecidas. Portugal tem das maiores incidências mundiais de doença renal. Estima-se que aproximadamente 1 em cada 10 adultos sofre de doença renal. De acordo com os registos nacionais, no ano de 2014, 18.703 utentes apresentavam o estadió mais avançado da doença renal, ou seja, necessidade de diálise ou transplante renal. É tempo de inverter o curso da doença renal.

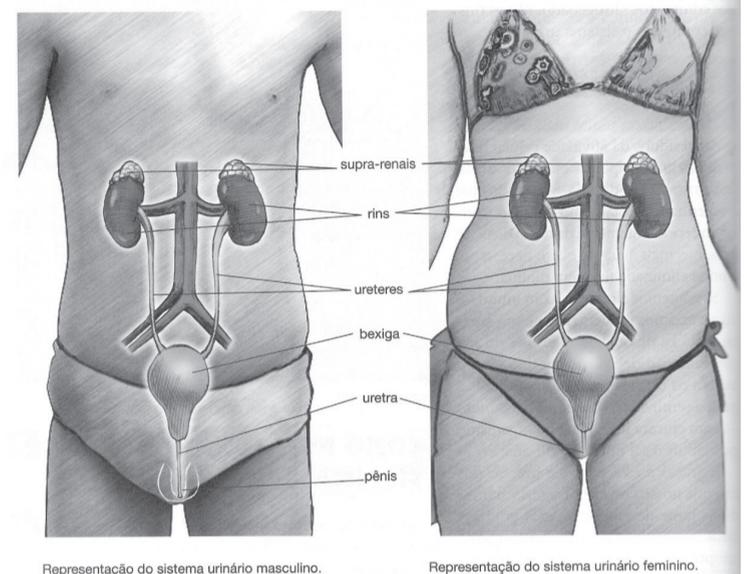
É tempo de educar e responsabilizar. A educação e o autocontrolo alimentar são os aspetos mais importantes no controlo de fatores etiológicos (causadores) e de progressão da doença renal. O indivíduo é o objeto central na prevenção e tratamento da doença renal e é, em grande parte, responsável pela sua qualidade de vida.



Apostar na prevenção

Alguns hábitos de vida saudáveis que permitem prevenir esta doença são:

- Deve ter uma alimentação variada, com alimentos frescos e da época, rica em hortícolas e frutas, pobre em



Representação do sistema urinário masculino.

Representação do sistema urinário feminino.

gorduras (preferindo o azeite para temperar e cozinhar; evitando os fritos, assados com gordura, alimentos gordos e enchidos), sem excesso de proteínas (preferindo o peixe e as carnes brancas em quantidades moderadas e baixa ingestão de laticínios magros) e com pouco sal (máximo 5 g por dia), com uma boa ingestão de líquidos e não abusando nas bebidas alcoólicas. Utilize as ervas aromáticas, especiarias e cebola, que permitem conferir sabor e aroma aos alimentos e reduzir a quantidade de sal adicionada nas confeções culinárias. Os doces, ricos em gordura e açúcares simples devem ser deixados para ocasiões especiais e consumidos com moderação

- Praticar atividade física regular (para controlo de peso, tensão arterial e níveis de açúcar no sangue)
- Manter um peso saudável
- Não fumar (para além do aumento de risco de cancro – pulmão, bexiga, rim – o tabaco reduz o fluxo de sangue no organismo, incluindo dos rins)
- Vigiar a pressão arterial
- Vigiar os níveis de açú-

car no sangue

- Não tomar medicamentos sem indicação médica. Evitar medicações tóxicas para os rins, tais como anti-inflamatórios e antibióticos, que só devem ser utilizados quando bem indicados
- Consulte regularmente o seu médico de família. Mesmo que se sinta bem, faça exames regulares.
- Se tiver excesso de peso, diabetes, hipertensão ou doença cardiovascular, repense a sua alimentação e estilo de vida, e em caso de dúvidas consulte um nutricionista. Adquirindo hábitos alimentares adequados vai ajudar a controlar estes fatores de risco da doença renal.

Coma bem, viva melhor! Poupe os rins! Mais vale prevenir do que tratar e deve agir cedo para prevenir!

Dra. Odete Pereira
Médica, responsável do Serviço de Nefrologia da ULS Nordeste

Dra. Rosária Rodrigues
Nutricionista, responsável do Serviço de Nutrição e Alimentação da ULS Nordeste