



Dia 12 março - Dia mundial do Rim



"CAMPANHA PARA RINS SAUDÁVEIS"

## O rim e suas doenças

O número de pessoas que sofrem de doenças renais é muito grande. Algumas sofrem de doenças que não são graves. Outras apresentam doenças como a diabetes e pressão alta que, se não tratadas de maneira correta, podem levar à falência total do funcionamento dos rins. E, finalmente, existem pessoas que quando sentem alguma coisa, já têm os rins totalmente paralisados.

Quando os rins já não funcionam corretamente, há a necessidade de se fazer diálise. Na maioria das vezes o tratamento deve ser feito para o resto da vida, se não houver possibilidade de ser submetido a um transplante renal. A cada ano, cerca de 21 mil brasileiros precisam iniciar tratamento por hemodiálise ou diálise peritoneal. Raros são aqueles que conseguem ter pelo menos uma parte do funcionamento dos rins recuperada, o bastante para deixarem de necessitar de diálise, e poucos têm a sorte de receber um transplante renal. A cada ano somente 2.700 brasileiros são submetidos a um transplante renal!

## Dez sinais de doença nos rins e vias urinárias

- Pressão Alta;
- Diabetes;
- Dificuldade de urinar;
- Queimação ou dor quando urina;
- Urinar muitas vezes, principalmente à noite;
- Urina com aspecto sanguinolento;
- Urina com muita espuma;
- Inchaço ao redor dos olhos e nas pernas;
- Dor lombar, que não piora com movimentos;
- História de pedras nos rins.

## Doença Renal Crônica - DRC

**10%**  
da população mundial tem DRC.

A DRC afeta pessoas de todas as idades e raças.

1 em cada 5 HOMENS e 1 em cada 4 MULHERES com idade entre 65 e 74 anos Tem DRC

Metade da população com 75 anos ou mais tem drc em diferentes estágios.

## Prevenção

Algumas medidas simples podem prevenir o aparecimento de doenças renais:

- controlar a dieta: evitar o excesso de sal, carne vermelha e gorduras;
- evitar excesso de peso;
- fazer exercícios regularmente;
- não fumar;
- controlar a pressão arterial e o diabetes;

Além disso, é necessário fazer uso adequado de medicamentos, evitar remédios que agridam os rins, verificar periodicamente o níveis de proteinúria e dosagem de creatinina no sangue por meio de exames, consultar regularmente seu clínico e seu nefrologista.



Faça seu exame periódico!

