

Prevenção da Doença Renal Crônica

É fundamental que se conheça os fatores de riscos para a Doença Renal Crônica. Evitar ou tratar esses fatores é a única forma de prevenção. Além disso, pessoas que apresentam risco de Doença Renal Crônica devem fazer exames periodicamente para avaliar como está a saúde dos seus rins. Os principais exames para avaliação da saúde dos rins são a dosagem de CREATININA no sangue e o EXAME DE URINA.

Os principais fatores de risco são a hipertensão arterial, o diabetes e as doenças familiares, mas obesidade, tabagismo, uso de medicações nefrotóxicas e outros fatores também podem comprometer a função renal. Cuidar da saúde global ajuda a proteger a saúde do rim.

As práticas recomendadas incluem:

- Praticar exercícios físicos regulares de acordo com as condições cardiovasculares individuais;
- Evitar o excesso de sal, carne vermelha e gorduras;
- Controlar o peso corporal;
- Controlar a pressão arterial;
- Controlar o colesterol e da glicose;
- Abandonar o fumo;
- Não abusar de bebidas alcoólicas;
- Evitar o uso de anti-inflamatórios não hormonais;
- Ter cuidado com quadros de desidratação;
- Realizar, pelo menos uma vez por ano, exames laboratoriais para avaliar a saúde dos rins: **dosagem de creatinina no sangue e análise de urina;**
- Consultar regularmente seu clínico;
- Não fazer uso de medicamentos sem prescrição médica.

Pacientes idosos, obesos, portadores de doença cardiovascular e pacientes com história de doença renal em familiares têm grande potencial para desenvolver doença renal crônica e devem ser investigados com triagem de exames de urina e dosagem de creatinina no sangue.

Fonte: <https://sonesp.org.br/orientacoes-e-prevencao/>