

SAÚDE RENAL EM 7 REGRAS

1-Mantenha-se em forma, seja ativo

Isto pode ajudar a manter um peso corporal ideal, reduzir a pressão arterial e o risco de doença renal crónica.

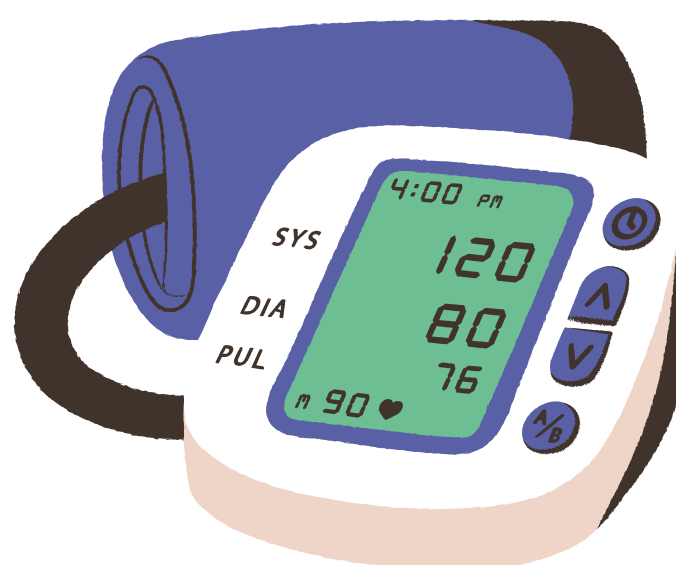


2-Tenha uma alimentação saudável

Ajuda a manter um peso corporal ideal, reduzir a pressão arterial, prevenir a diabetes, doenças cardiovasculares e outras condições associadas à doença renal crónica. Reduza a ingestão de sal, a ingestão recomendada de sódio é de **5 a 6 gramas de sal** por dia (cerca de uma colher de chá).

3- Verifique e controle os valores de glicemia e pressão arterial

A Diabetes e a Hipertensão Arterial são os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doença renal. A monitorização regular e o controle de ambos pode ajudar a mitigar o risco de dano renal.



SAÚDE RENAL EM 7 REGRAS

4- Faça uma ingestão adequada de água

O nível certo de ingestão de líquidos para cada indivíduo depende de muitos fatores, Normalmente isso significa aproximadamente 1,5-2 litros por dia para uma pessoa saudável em condições climáticas confortáveis.



5-Não fume

Fumar retarda o fluxo de sangue para os rins, o diminuiu sua capacidade de funcionar normalmente. Fumar também aumenta o risco de cancro renal em cerca de 50%.

7- Verifique sua função renal

Se tem um ou mais dos fatores de “alto risco” como diabetes, hipertensão, obesidade ou histórico familiar de doença renal deve realizar análises regulares com avaliação da função renal (Creatinina e Ureia)

6-Não tome comprimidos anti-inflamatórios/analgésicos de venda livre regularmente

Medicamentos comuns, como anti-inflamatórios não esteróides (ex: ibuprofeno) podem prejudicar os rins se tomados regularmente.

Se tem doença renal tomar apenas algumas doses pode causar danos renais severos. Em caso de dúvida, consulte o seu médico ou farmacêutico.



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ARRÁBIDA

