

Como tratar a doença crônica renal

Hoje vamos falar sobre uma doença que, apesar de acometer cerca de oito milhões de brasileiros, tem um desenvolvimento silencioso. Isso quer dizer que, em grande parte, as pessoas não tomam ciência do problema até que ele atinja um estágio avançado e, aí sim, os sintomas começam a transbordar. Vamos falar sobre a doença renal crônica (DRC).

Primeiramente, é importante conceituar: trata-se de uma doença caracterizada por lesões nos rins que, se não tratadas, podem levar à perda progressiva e irreversível da função renal. Algumas das causas são a hipertensão, o diabetes, infecções ou obstruções renais (a chamada “pedra no rim”). Para impedir o avanço desenfreado da DRC, é necessário um diagnóstico precoce e tratamento ainda nas fases iniciais.

Os rins são órgãos responsáveis pelo descarte de substâncias não mais úteis ao organismo. Ajudam na manutenção dos níveis adequados de sais e líquidos no corpo, produzem hormônios e participam no controle da pressão arterial. Por isso, existem diversas conseqüências associadas à DRC: pressão alta, doenças cardíacas, anemia e alterações ósseas e nervosas.

As pessoas mais propensas ao desenvolvimento dessa doença renal são os portadores de diabetes, doenças cardiovasculares e pressão alta. Histórico familiar de doença renal e idade avançada também são fatores contribuintes. Portanto, amigos leitores, estejam atentos. Como dito anteriormente, a DRC não apresenta muitos sintomas, mas existem algumas “pistas” às quais devemos prestar atenção: fraqueza, cansaço, inchaços, dificuldades para urinar, urina com espuma, coloração ou quantidade alterada.

Como diz o ditado popular, antes prevenir do que remediar. Existem algumas medidas que você pode adotar para prevenir a DRC ou, pelo menos, obter um diagnóstico precoce. Meça sempre sua pressão arterial e, quando for ao médico, solicite um exame de urina e também da dosagem de creatinina no sangue. O excesso dessa substância no sangue, filtrada pelos rins, pode indicar mau funcionamento renal por conta de lesão em fase inicial.

Uma vez diagnosticada a doença, mantenha a calma. Ela pode ser controlada, desde que o tratamento adequado seja feito. É simples, eficaz e baseia-se, principalmente, em uma dieta própria e medicamentos para pressão alta e diabetes (no caso dessas doenças estarem presentes). Existem também remédios específicos para reduzir a eliminação de proteínas pelos rins.

Algumas recomendações também devem ser seguidas, entre elas: controlar a pressão e os níveis de glicose, reduzir a ingestão de sal e potássio, evitar o uso de anti-inflamatórios e moderar o consumo de proteína animal (carne, ovos, leite e derivados), além de realizar atividade física de forma regular. E aí, sim, você pode levar uma vida normal, sem grandes complicações.