

**A VITÓRIA
CONTRA A
DOENÇA RENAL
COMEÇA
NA PREVENÇÃO.**

Lute pelos seus rins.
Previna-se contra a doença renal controlando
os fatores de risco.

DIABETES | HIPERTENSÃO | OBESIDADE | TABACO

#VITÓRIACONTRAADOENÇARENAL

www.anadial.pt

Uma campanha:

Com o apoio:



O RIM DESEMPENHA UM CONJUNTO ALARGADO DE FUNÇÕES:

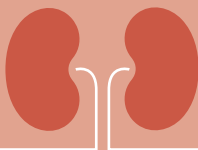
- // **Manutenção da composição corporal**, mediante eliminação de água e iões;
- // **Excreção de produtos resultantes do metabolismo**, como a ureia e a creatinina;
- // **Produção e secreção de enzimas e hormonas**, como a eritropoetina, hormona essencial à formação de glóbulos vermelhos e à ativação da vitamina D, indispensável à saúde do osso.

A DOENÇA RENAL CRÓNICA SURGE QUANDO OS RINS COMEÇAM A DEIXAR DE FUNCIONAR.

- // Como consequência da perda de função renal, existe retenção no sangue de substâncias que normalmente seriam excretadas pelo rim, resultando na **acumulação de produtos metabólicos tóxicos no sangue** (azotemia ou uremia).

POR QUE RAZÃO DEVE SER A DOENÇA RENAL CRÓNICA MOTIVO DE PREOCUPAÇÃO?

- // Esta doença é muito comum e **afeta 8 a 10% da população adulta**.
- // Na sua fase inicial **esta doença pode ser muito silenciosa clinicamente**, apresentando-se sem sintomas, ou os sintomas podem ser muito poucos.
- // **A morbidade e mortalidade** cardiovascular associadas à doença renal crónica, mesmo nas suas fases precoces, **são muito elevadas**.
- // Se a doença renal crónica for detetada precocemente e gerida de forma correta, a **deterioração da função renal pode ser retardada e até mesmo revertida**.



ESTÁ DEMONSTRADO QUE A MELHOR FORMA DE REDUZIR A INCIDÊNCIA E PREVALÊNCIA DA DOENÇA RENAL CRÓNICA É A PROMOÇÃO DE PROGRAMAS DE PREVENÇÃO.



NÃO FUME



**NÃO BEBA
ÁLCOOL**



**FAÇA
RASTREIOS**



**VIGIE O
SEU PESO**



**BEBA
MAIS ÁGUA**



**CONTROLE A
HIPERTENSÃO**



**COMA
SAUDÁVEL**



**FAÇA
EXERCÍCIO**



**NÃO SE
AUTOMEDIQUE**