

Já bebeu água hoje?

Então está a ajudar os seus rins!

[Artigo de Valter Santos, Voluntário da Cruz Vermelha Portuguesa e Médico, USF Marquês]

Hoje, dia 12 de março assinala-se o dia Mundial do Rim. O objetivo da comemoração desta data, criada pela Organização Mundial da Saúde, é lembrar a importância do rim e do seu funcionamento e o seu impacto na saúde da pessoa, permitindo reduzir a ocorrência de problemas de saúde ligados a doença renal. A insuficiência renal é uma doença provocada pela diminuição progressiva da função renal.

O sangue entra nos rins através das artérias renais e passa para os nefrónios que funcionam como pequenos filtros. Existe cerca de um milhão de nefrónios em cada rim. As toxinas excretadas e o excesso de líquidos acumulam-se sob a forma de urina. Se os rins adoecem, reduz-se a sua capacidade de eliminação das toxinas e da água que se acumulam no organismo e surge a chamada insuficiência renal.

A insuficiência renal tende a afetar ambos os rins. Na verdade, um único rim é suficiente para manter uma função completamente normal.

A insuficiência renal pode ser aguda, quando aparece de forma brusca, tendendo normalmente a recuperar, e crónica, quando a falência dos rins se produz de forma lenta e progressiva, com menores possibilidades de recuperação.

Em Portugal, estima-se que 800 mil pessoas sofram de doença renal crónica e que existam cerca de 16 mil insuficientes renais, incluindo aqueles que já receberam um transplante renal. A Diabetes e a Hipertensão arterial são causas comuns de insuficiência renal se não forem devidamente controladas.

Todos os anos surgem em Portugal mais de 2 mil novos casos de doentes em falência renal e cerca 2 mil aguardam em lista de espera a possibilidade de um transplante renal.

O diagnóstico é feito mediante a realização de análises ao sangue e urina.

O tratamento inclui o regime alimentar e a medicação. Com a dieta ajuda-se a controlar a tensão arterial e diminui-se a acumulação de substâncias que os rins doentes não conseguem eliminar em quantidade suficiente.

Uma adequada proteção dos rins passa por uma dieta equilibrada, com pouco sal e poucas gorduras, pelo exercício físico regular, pela ingestão regular de água, por evitar o tabaco, restringir o consumo de álcool e por uma avaliação médica periódica.

Então já bebeu água hoje?