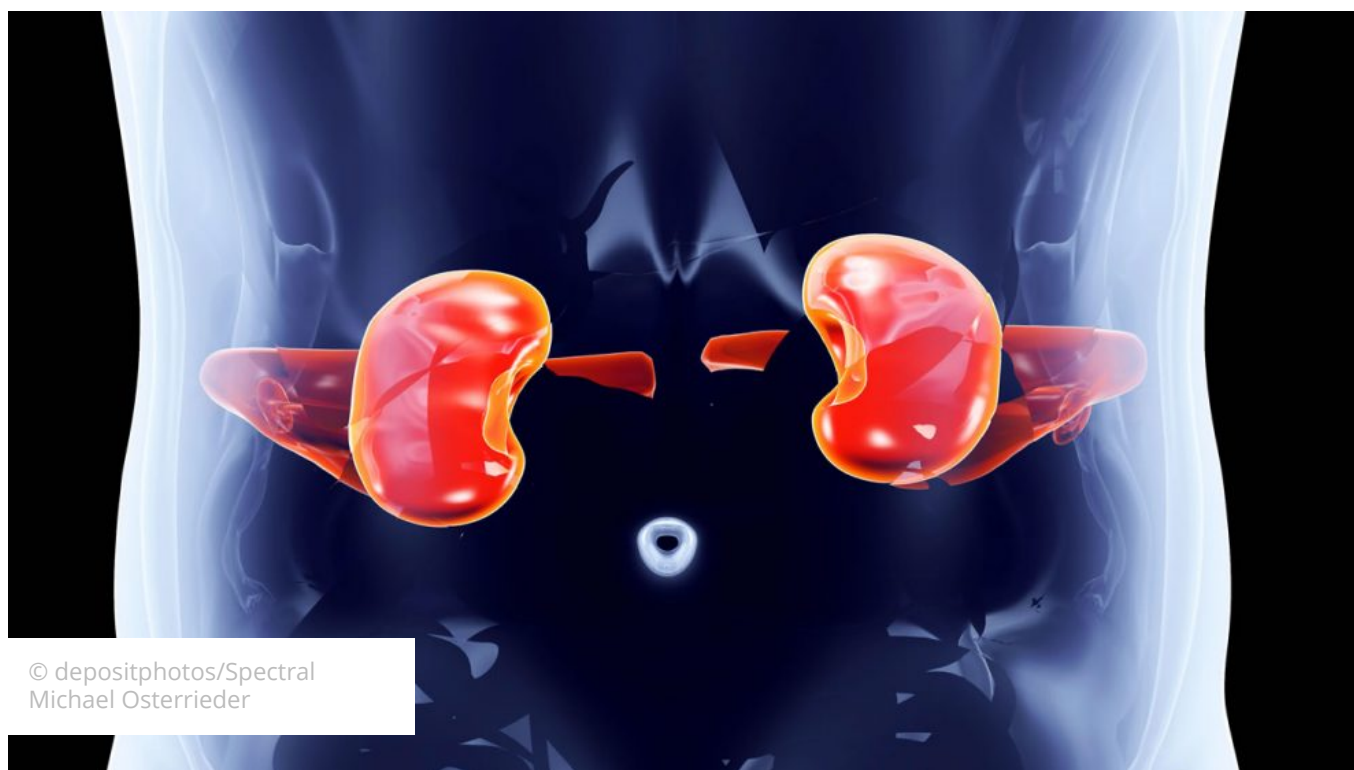


INFORME • SAÚDE

Doença renal na 3ª idade

🕒 1 hora atrás 👁 9 Visualizações 📖 3 minutos de leitura



© depositphotos/Spectral
Michael Osterrieder

Hábitos de vida saudáveis evita comprometimento renal na 3ª idade

A Doença Renal Crônica (DRC) é uma epidemia silenciosa que atinge aproximadamente 195 milhões de pessoas em todo o mundo. Com o aumento da expectativa de vida da população, vem crescendo também o número de idosos que desenvolvem o risco de doença renal. Esse percentual pode variar de 30% a 50% em pessoas com mais de 65 anos, segundo dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia. No Brasil, 10% têm mais de 65 anos, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

O Dr. Marcos Vieira, nefrologista e presidente da Fundação Pró-Rim – referência nacional em tratamento e transplante de rins – alerta que envelhecer é um processo natural, porém algumas condições favorecem o comprometimento dos rins.

“Os principais problemas que atingem a saúde dos rins nos idosos são descontrolado da diabetes, obesidade e hipertensão arterial. Essas doenças levam à perda progressiva e irreversível das funções renais. Mas, também é preciso dizer que o rim envelhece, assim como nós. Por isso o acompanhamento médico regular em pessoas acima de 60 anos é fundamental”, explica Dr. Marcos Vieira.

O médico explica que ao envelhecer a pessoa está mais propensa a desenvolver alguma doença renal, que pode evoluir para a Insuficiência Renal Crônica (IRC), e até mesmo chegar a necessidade de tratamento de hemodiálise.

Atitudes simples como controlar o consumo de sal e açúcar, não fumar, praticar atividades físicas e realizar periodicamente exames de urina, glicemia e de creatinina podem prevenir essas doenças ou



© depositphotos/tai11

Diagnóstico

Para detectar a doença renal crônica, ele recomenda realizar periodicamente exames de sangue e de urina, e medir a pressão arterial, em especial entre a população de risco, como diabéticos, hipertensos, maiores de 65 anos, aqueles que tenham tido algum episódio cardiovascular, familiares de pacientes que sofrem dos rins, fumantes e pessoas sedentárias.

“Existem muitas possibilidades terapêuticas em pacientes com idade avançada, porém, é de extrema importância o diagnóstico precoce e medidas de prevenção para evitar o avanço da doença”, explica.

Rins Saudáveis na 3a Idade

1. Beba água diariamente
2. Mantenha o peso saudável
3. Controle o diabetes
4. Acompanhe a pressão arterial
5. Evite o excesso de sal na alimentação

6. Tenha uma alimentação equilibrada

7. Pratique regularmente exercícios físicos



9. Não fume

10. Faça exames preventivos: urina e creatinina

11. Consulte seu médico regularmente

Fundação Pró-Rim – Referência nacional no tratamento e no transplante de rins é uma entidade filantrópica com 30 anos de atuação. Possui unidades de hemodiálise em Santa Catarina e Tocantins e atende pacientes renais crônicos de todo o Brasil. Pioneira nos transplantes renais em Santa Catarina, sua equipe está entre as que mais realizam transplante no país. Já ultrapassou a marca de 1500 transplantes renais, é a primeira instituição de nefrologia do mundo a receber a certificação internacional Qmentum e a primeira unidade de hemodiálise do Estado a receber o nível máximo de Qualidade da Organização Nacional de Acreditação (ONA – Nível 3). Recebeu o Prêmio Empreendedorismo Social pela Folha de S. Paulo e foi eleita pelo nono ano consecutivo pelo Guia Você SA como uma das 150 melhores empresas para se trabalhar no Brasil.

www.prorim.org.br

Sobre o autor



Guia da 3a Idade

Tudo para 3a Idade em um único lugar. Saúde, Finanças, Geração 50+, Entretenimento e Diversão, Moradia, Agenda, Produtos, Guia de Viagem e muito mais.