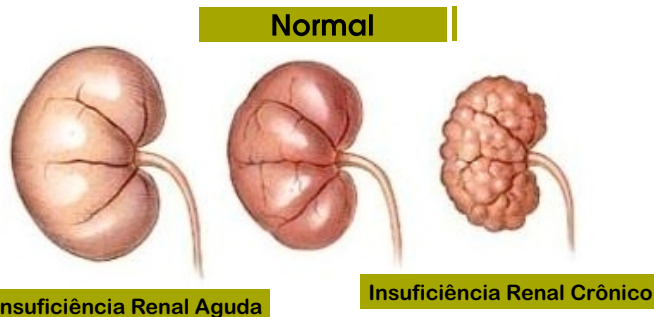


COMO SABER SE TENHO DRC?

- Consulta o médico para realizar o diagnóstico da DRC, onde é feito:
- Avaliação clínica, identificando as possíveis doenças que podem levar a DRC, e pela realização de exames laboratoriais de urina e sangue.
- Dosagens de ureia e creatinina funcionam como marcadores de DRC e são úteis para **o cálculo do seu Filtrado Glomerar.**
- Exames de imagem, como a ultra - sonografia, para a visualização completa do aparelho renal.



PREVENÇÃO

- Mantenha sua glicemia e pressão arterial sob controle.
- Não beba álcool.
- Consultar um médico antes de tomar qualquer tipo de medicação.
- Mantenha um peso saudável, pratique exercícios físicos regularmente pelo menos 30 minutos 5 dias por semana.
- Não fume.
- Se você tem doenças ou condições que aumentam o risco de doença renal, converse com um especialista sobre a melhor forma de controlá-los.
- Consumir frutas e vegetais.
- Consumir gorduras de origem vegetal.
- Diminuição do consumo de sal e açúcar.
- Tome medicamento para reduzir o colesterol, se for necessário.

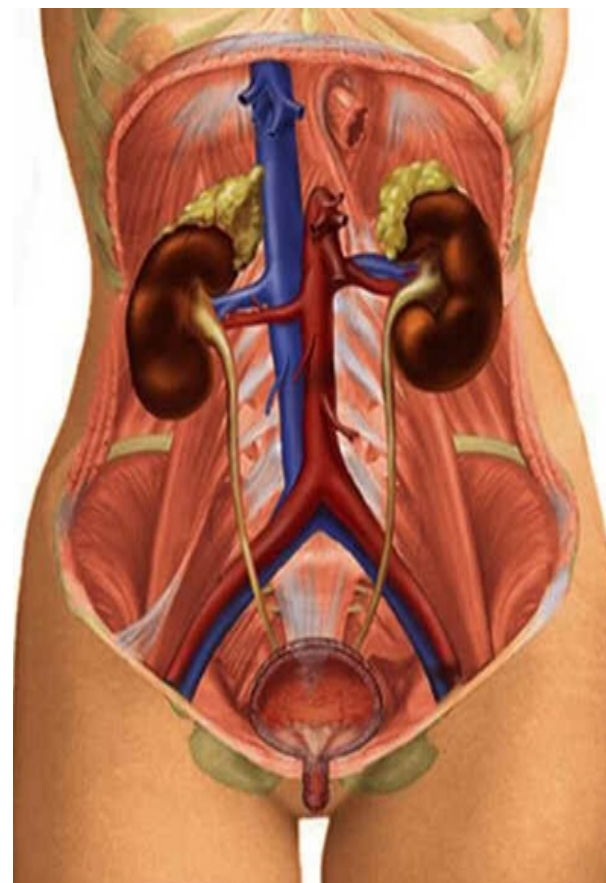


Instituto Nacional da Saúde Pública
Rua: Amílcar Cabral 96, Maianga - Luanda 2017
Email: geral@insp.co.ao
insp.minsa@gmail.com
Tel:222393247/222395881
Fax:392911



República de Angola
Ministério da Saúde
INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Doença Renal Crónica



DOENÇA RENAL CRÓNICA (DRC)

É um importante problema de saúde pública que afecta mais de 10% da população. **Mais de 2 milhões de pessoas no mundo podem ter esta doença.**

A DRC consiste em lesão e perda progressiva e irreversível dos rins.

Em sua fase mais avançada, os rins não conseguem manter a normalidade do meio interno do paciente e precisa de tratamento para toda a vida.

Afecta a maioria dos sistemas e funções do corpo, inclusive a produção de glóbulos vermelhos, o controlo da pressão arterial, a quantidade de vitamina D e a saúde dos ossos.

Quando não é tratada oportunamente, ela pode evoluir para falência renal terminal e levar à morte.



PRINCIPAIS SINTOMAS

- **É assintomática até estados avançados da doença.**

- Em estados iniciais predominam os sintomas da causa que a originou a DRC tais como:
Mal estar geral e fadiga.
Dores de cabeça.
Perda de peso não intencional.
Perda de apetite.
Náuseas.
Mau hálito.
Sede excessiva.
Baixo nível de interesse sexual e impotência.
Distúrbios do sono, como insónia, síndrome das pernas irrequietas e apnéia noturna.

Em estados avançados pode ser observado:

- Edemas (inchaço das pernas e a face em forma de boneco chinês).
- Hipertensão Arterial.
- Anemia.



QUE PESSOAS ESTÃO EM MAIOR RISCO DE SOFRER COM ESSA DOENÇA?

- Diabéticos tipos 1 e 2.
- Pessoas hipertensas (pressão alta).
- Doentes cardíacos.
- Fumadores.
- Consumidores de álcool.
- Obesos.
- Pessoas com colesterol alto.
- Histórico familiar de doença renal.
- Antecedente pessoal de alguma doença renal (Rins policísticos e outras doenças congénitas que afectam os rins).
- Idosos com 65 anos de idade ou mais.
- Manipuladores de produtos químicos, metais pesados e agro - químicos.
- Pessoas com uma história de infecção renal recorrente, doenças auto - imunes, Lesão ou trauma aos rins, problemas nas artérias dos rins.
- Pessoas que fazem uso excessivo de analgésicos e outros medicamentos (Ibuprofeno, Diclofenac, Paracetamol).
- Manipuladores de substâncias químicas tóxicas.