

14 de março | Dia Mundial do Rim

Sinais que podem indicar problemas nos rins

OS RINS SÃO RESPONSÁVEIS POR FUNÇÕES ESSENCIAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO. ISSO PORQUE ELES FILTRAM O SANGUE, ELIMINANDO IMPUREZAS DO ORGANISMO POR MEIO DA URINA, ENTRE OUTRAS COISAS.

Estima-se, no entanto, que apenas em 2017 cerca de 1,2 milhão de pessoas tenham morrido em decorrência de doença crônica renal, de acordo com o Estudo de Carga Global de Doenças.

Isso demonstra a importância de estar alerta para a saúde dos rins.

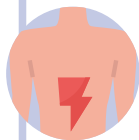
Veja alguns sinais que podem indicar mau funcionamento desses importantes órgãos:



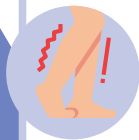
ALTERAÇÕES NA URINA: cor pálida ou amarela muito forte, presença de sangue, aspecto espumoso ou odor forte.



PERDA DE APETITE, ENJOOS E VÔMITOS: pode ocorrer quando toxinas não estão sendo filtradas adequadamente pelos rins e eliminadas pela urina.



DOR NAS COSTAS: dor na região lombar pode indicar a presença de cálculo renal (a popular pedra nos rins).



INCHAÇO: rins debilitados prejudicam a eliminação de sódio, o que pode provocar inchaço nas pernas e tornozelos.



HIPERTENSÃO: a retenção de água e de sódio, além de provocar os inchaços, pode levar à hipertensão arterial.



ANEMIA: os rins são responsáveis pela produção de um hormônio chamado eritropoietina, que estimula a medula óssea a produzir hemácias.



Como contribuir com a saúde dos rins?

- Mantenha bons níveis de hidratação.
- Reduza o consumo de sal e de açúcar.
- Faça refeições à base de alimentos in natura.
- Mantenha exames de urina e dosagem de creatinina em dia.

FIQUE ATENTO!

A doença renal tem grande efeito na saúde global e pode levar à mortalidade ou à perda da qualidade de vida. Cuide-se!