

RINS

FUNÇÕES • DOENÇAS • TRATAMENTOS

@cantinhodoprofessor



Joaquim Carqueijó

EdiCase Gestão de Negócios

Direção Geral

Joaquim Carqueijó

Gestão Administrativa Financeira

Elisiane Freitas

Gestão de Canais Impressos

Vanusa Batista e Vanessa Santos

Gestão de Canais Digitais

Clausilene Lima, Edilene Lima e Sergio Laranjeira

Gestão Operação Brasil

Marco Marcondes, Edson Penetto e Wellington Oliveira

EdiCase Publicações

Publisher

Joaquim Carqueijó

Coordenação de P.C.P.

Vanusa Batista

Coordenação Editorial

Matilde Freitas (MTB 67769/SP)

Chefe de Arte

Lais Magalhães | be.net/laismagalhaes8

Design

Julio Cesar Prava | be.net/juliocesarprava

Robson Araújo | be.net/robsonaraujo

Supervisão de Redação

Laleska Diniz

Assistente de Redação

Agnes Faria

Atendimento ao Leitor

Redação

atendimento@edicase.com.br

Vendas no Atacado

WhatsApp: (11) 98265-0223

vanusa@edicase.com.br

Imagens meramente ilustrativas

Créditos: Shutterstock e Adobestock

ACESSE NOSSA LOJA EM

loja.portaledicase.com

ISBN: 978-85-99791-76-9

RINS: ÓRGÃOS RESPONSÁVEIS POR FILTRAR O SANGUE



Entenda como eles são fundamentais para o funcionamento do corpo e saiba como prevenir e tratar pedras nos rins e insuficiência renal

Os rins têm o formato parecido com o grão do feijão, cada um tem em média 140g. Eles ficam localizados na parte posterior do abdômen, perto da coluna vertebral. Conforme explica André Luis Baracat, nefrologista da BP (A Beneficência Portuguesa de São Paulo), além de serem responsáveis por filtrar o sangue, esses órgãos também ajudam a eliminar o excesso de sais que ficam armazenados no sangue, como sódio, potássio, magnésio e cálcio, e são importantes para o controle da pressão arterial.

Cuidados importantes para o bom funcionamento

Os rins também são responsáveis por controlar a quantidade de água no organismo. Por isso, o consumo de água é fundamental. Além disso, conforme explica o urologista Luiz Renato Montez Guidoni, para garantir a saúde dos rins também é importante evitar o uso de remédios anti-inflamatórios, controlar o consumo de proteína e realizar periodicamente exames para diagnosticar qualquer tipo de doença nesses órgãos.

Proteja seus rins

De acordo com o nefrologista André Luis Baracat, a melhor maneira de proteger os rins é por meio da prevenção. “Existem doenças que são hereditárias e que podem afetar os rins no futuro, então é preciso rastrear a presença dessas doenças na família, procurar sempre fazer um check-up após os 40 anos. Após essa idade, pelo patamar de envelhecimento, nós perdemos 1% da função dos rins ao ano, isso significa que o envelhecimento faz o rim se tornar um órgão com uma doença crônica”, analisa.

O médico cita outras atitudes que são importantes para manter a saúde dos rins: como praticar exercícios físicos regulares; evitar o excesso de sal, carne vermelha e gorduras; controlar o peso corporal, a pressão arterial e os níveis de colesterol e glicose; não fumar; não abusar no consumo de bebida alcoólica; evitar o uso de anti-inflamatórios não-hormonais (remédios com ação analgésica, antitérmica e anti-inflamatória); realizar, uma vez por ano, exames laboratoriais para avaliar a saúde dos rins; e não usar medicamentos sem prescrição médica.

Doenças que afetam os rins

Os rins são afetados por diversas doenças. No Brasil, três delas são mais frequentes: a pressão arterial alta, o diabetes e a obesidade. Elas podem aparecer isoladamente ou ao mesmo tempo. Por exemplo, um paciente obeso pode desenvolver diabetes juntamente com hipertensão. De acordo com André Luis Baracat, outras doenças que podem afetar os rins são as cardiovasculares, isto é, aquelas que afetam o coração e os vasos sanguíneos.

Pedra nos rins

O cálculo renal, mais conhecido como pedras nos rins, são formações endurecidas nos rins ou nas vias urinárias, resultantes do acúmulo de cristais existentes na urina. Pode afetar qualquer pessoa, mas alguns grupos são mais atingidos. Conforme explica Luiz Renato Montez Guidoni, são eles: pacientes com antecedente familiar de pedras nos rins, obesos, pessoas com aumento de ácido úrico (substância naturalmente produzida pelo organismo), após cirurgia bariátrica e usuários de medicações que ajudam a formar cálculos.

Causas das pedras nos rins

As pedras podem ser microscópicas ou terem alguns centímetros. “Dentro da nossa população, talvez a maior causa de formação seja a hereditariedade, passada de pai para filho, não tem como consertar. A segunda é a infecção do trato urinário, mais presente nas mulheres”, analisa André Luis Baracat.

Hábitos de vida pouco saudáveis, como o excesso de ingestão de sódio, de alimentos ricos em proteína animal e uma baixa ingestão de líquidos também podem ocasionar a doença.

Sintomas

- Dor intensa que começa nas costas e irradia para o abdômen em direção à região inguinal. É uma dor que se manifesta em cólicas. Ou seja, com um pico de dor intenso seguido de um período de alívio. Em geral, essas crises são acompanhadas por náuseas e vômitos.
- Alteração na cor da urina pela presença de sangue. Ela pode se tornar avermelhada ou escurecida, seguida ou não de dificuldade para urinar.
- Suspensão ou diminuição do fluxo urinário.

Como prevenir pedras nos rins

Para prevenir o surgimento de pedras nos rins, recomenda-se o consumo de pelo menos 2 litros de água por dia e uma dieta com pouco sal e pouca proteína. “Além disso, a obesidade está relacionada com a formação dos cálculos. Uma vez formado o cálculo, ele pode sair espontaneamente ou ser removido cirurgicamente. Somente cálculos de ácido úrico tem alguma possibilidade de serem dissolvidos”, explica o urologista.

Grupos de risco

O grupo de risco inclui pessoas que têm infecção urinária por repetição por alguns germes específicos, por exemplo, o germe proteus, uma

bactéria comum na flora da bexiga, que pode desencadear estados de infecção aguda. Essas infecções podem, a longo prazo, estabelecer a formação do cálculo renal. “Outro grupo de risco inclui os obesos submetidos à cirurgia bariátrica, no momento que o paciente se torna um paciente com redução de estômago, cria condições metabólicas dentro do intestino que o faz ser mais suscetível ao desenvolvimento de cálculos renais”, explica André Luis Baracat.

Tratamento

Uma opção para o tratamento da cólica renal é o uso de analgésicos, para alívio da dor. “A partir do momento que os exames confirmarem o quadro de obstrução das vias urinárias por cálculo, o tratamento pode ser feito de diversas formas, a depender da intensidade e frequência da dor, presença de febre, alteração na função dos rins e característica dos cálculos, como o tamanho, localização e consistência”, analisa o médico Luiz Renato Montez Guidoni.

Tratamento clínico

O tratamento clínico é feito com medicamentos que combatem a dor e facilitam a expulsão do cálculo e, caso haja a necessidade de um procedimento emergencial, costuma ser simples e pouco invasivo. Geralmente, o paciente recebe logo a alta do hospital e tem uma recuperação curta.

De acordo com o urologista Luiz Renato Montez Guidoni, o cálculo também pode ser quebrado e retirado. Por vezes, no mesmo procedimento é colocado um pequeno tubo na via urinária (que fica totalmente interno no paciente), chamado cateter duplo j, que facilita a passagem da urina presa nos rins, e que é retirado alguns dias após o primeiro procedimento.

O tratamento também pode ser feito com um aparelho que emite ondas de choque, “que ao atingir o cálculo, normalmente fragmenta-o, com posterior eliminação do cálculo pela urina do paciente”.

Tratamento natural

Os remédios naturais possuem propriedades que podem ajudar no tratamento e prevenção de diversas doenças, a planta quebra-pedra é uma delas. “Pacientes que sofrem de cálculo renal, que são pedras nos rins, podem fazer uso do famoso chá de quebra-pedra. Ele tem o poder de inibir a formação de pedra, mas já ficou comprovado que, para que isso aconteça e traga benefícios para quem está usando, a erva deve ser ingerida em altíssimas quantidades”, explica André Luis Baracat. Ele ressalta que esse tratamento natural apresenta resultados a longo prazo, consumindo alguns litros por dia.

INSUFICIÊNCIA RENAL



A insuficiência renal é um problema em que os rins perdem a capacidade de filtrar resíduos, sais e líquidos do sangue. Essa condição pode ser classificada em aguda ou crônica. André Luis Baracat explica que na aguda geralmente os rins perdem a função de forma rápida e transitória, mas geralmente acontece dentro de instituições hospitalares.

A crônica, por sua vez, faz esses órgãos perderem a função de forma lenta e duradoura, até chegarem em fases terminais e o paciente necessitar de hemodiálise (procedimento em que uma máquina filtra e limpa o sangue).

Sintomas da insuficiência renal aguda

De acordo com Luiz Renato Montez Guidoni, os principais sintomas da insuficiência renal aguda são: retenção de líquidos, que causa inchaço nas pernas, tornozelos ou pés; sonolência; falta de apetite; falta de ar; fadiga; confusão mental; náusea e vômitos; convulsões ou coma, em casos graves; e dor ou pressão no peito.

Tratamento

Para tratar a insuficiência renal aguda é preciso tratar a doença ou condição médica que causou a perda renal. “Com uso de medicações e hidratação adequada e possivelmente realização de hemodiálise temporariamente”, explica o urologista.

Sintomas da insuficiência renal crônica

Os principais sintomas da insuficiência renal crônica incluem mal-estar geral e fadiga; coceira generalizada e pele seca e pálida; anemia; dores de cabeça; perda de peso não intencional; perda de apetite; náuseas; pele anormalmente clara ou escura; dor nos ossos, sonolência e confusão; dificuldade de concentração e raciocínio; dormência nas mãos, pés e outras áreas do corpo; espasmos musculares ou câibras; mau hálito; fácil aparição de hematomas, hemorragia ou sangue nas fezes; sede excessiva;

soluções frequentes; baixo nível de interesse ou impotência sexual; interrupção do período menstrual; distúrbios do sono; inchaço de mãos e pernas; e vômitos, normalmente pela manhã.

Tratamento

O tratamento da insuficiência renal crônica é feito com diálise peritoneal (método em que um líquido chamado solução de diálise é injetado por meio de um cateter na barriga) ou hemodiálise e transplante renal. É possível ter uma vida normal e saudável com apenas um rim. Precisamos de 1/3 de um dos rins para vivermos sem problemas.

“Um rim saudável é aquele que consegue filtrar em média 180 litros de sangue por dia, esses 180 litros de sangue por dia, bombeados pelo nosso coração, desencadeiam a produção em média de 2 litros e meio a 3 litros de urina, para aquelas pessoas que se mantêm hidratadas e não fazem uso de nenhum tipo de diurético”, descreve o nefrologista André Luis Baracat. Para verificar a saúde do rim, o ideal é que se faça o exame de creatinina, que vai avaliar todo o funcionamento do órgão.

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO BOM FUNCIONAMENTO DOS RINS



Conheça os alimentos que melhoram ou pioram a saúde desse órgão

A alimentação é fundamental para o bom funcionamento dos órgãos do corpo humano, incluindo os rins. De acordo com o nutrólogo Sandro Ferraz, aquilo que comemos pode influenciar na saúde renal, pois há alimentos que podem contribuir para gerar doenças e outros que podem ajudar a prevenir.

Alimentos que melhoram a saúde dos rins

O especialista cita alguns alimentos que ajudam a prevenir doenças nesses órgãos e auxiliam no funcionamento deles. Confira!

Alho

Ajuda a prevenir lesões que causam insuficiência, tem propriedades diuréticas, entre outros benefícios.

Maçãs

Ajudam a impedir disfunção renal e melhoram o funcionamento do rim de quem já está adoecido.

Melancia

A melancia possui grande quantidade de água, o que melhora a saúde renal. Também possui propriedades depurativas, que ajudam a limpar os rins e prevenir infecções.

Gengibre

O gengibre é termogênico, possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Ele ajuda a aumentar a função renal e contribui para reparar os tecidos renais, além de ser benéfico para a prevenção de inflamação ao redor dos rins e ajudar a combater a formação de cálculo renal.

Pimentas vermelhas

São ricas em nutrientes, termogênicas e aumentam a função renal.

Cereja

Ajuda a melhorar a função renal.

Limão

Ajuda a prevenir pedras nos rins e a dissolver os minerais nesse órgão.

Azeite

Ajuda a melhorar a função renal.

Aipo

É rico em água, possui propriedades diuréticas, aumenta a produção de urina e ajuda com a limpeza dos rins.

Cebola

Possui boa quantidade de água e minerais, é rica em antioxidantes benéficos para órgãos como os rins e o coração. Suas propriedades também ajudam a regular o metabolismo e a eliminar as toxinas que o corpo não precisa.

Aspargos

Ajudam a estimular os rins e na eliminação natural de resíduos.

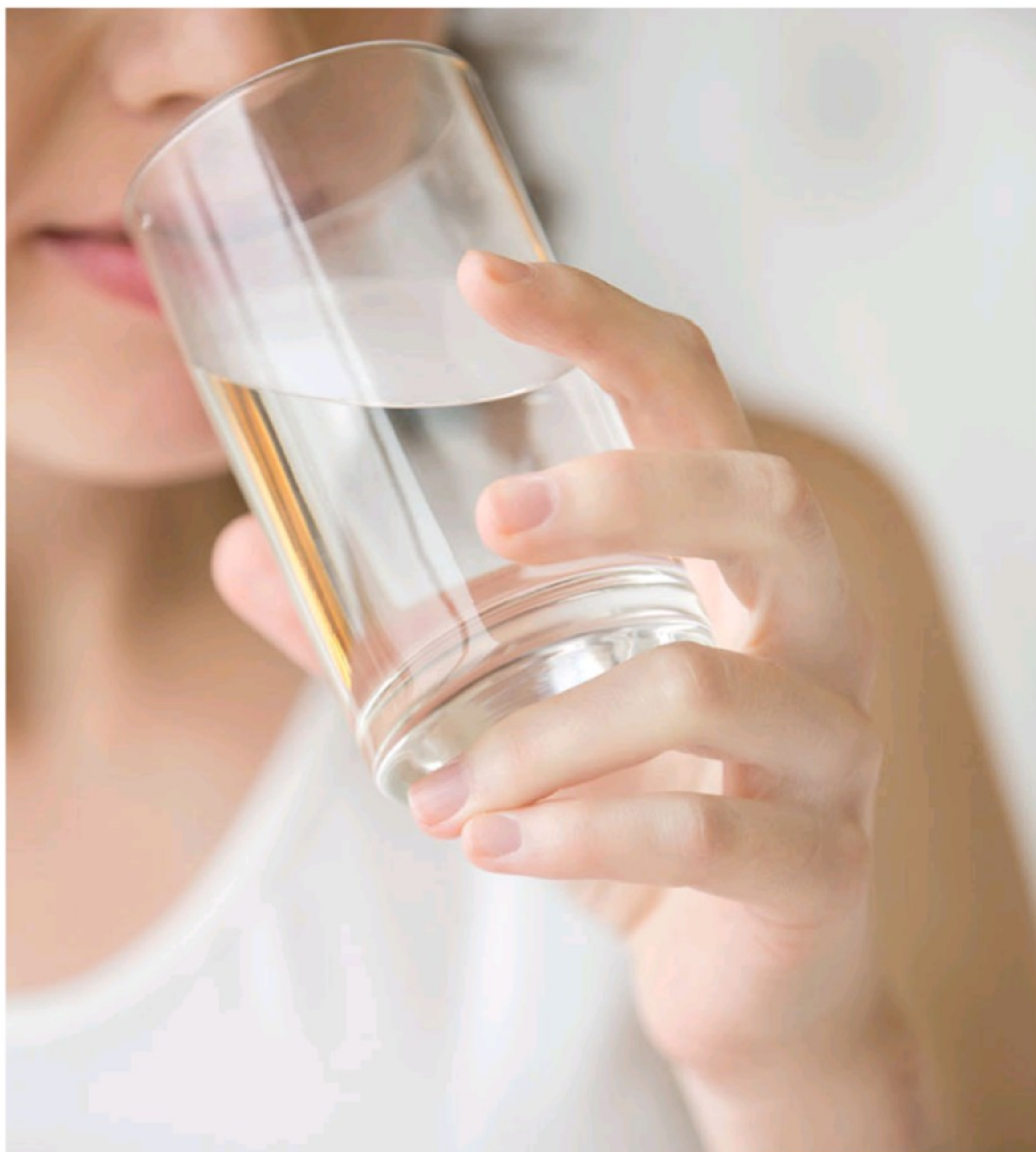
Alimentos que afetam os rins

Assim como existem os alimentos que melhoram o funcionamento dos rins, também têm aqueles que podem piorar a saúde do órgão. “Alimentos ricos em purinas (compostos que, quando metabolizados, formam o ácido úrico), como carnes vermelhas e embutidos, peixes como a sardinha e a anchova, bebidas alcoólicas, especialmente a cerveja, alimentos ricos em proteína, como o consumo excessivo de carne, peixe e ovos, que sobrecarregam os rins”, alerta o nutrólogo.

Outros alimentos prejudiciais:

- Sal em excesso: enquanto o sal é essencial para o nosso corpo, consumi-lo em grandes quantidades faz com que nossos rins tenham que reter mais água para eliminá-lo, o que pode causar o aumento da pressão arterial e, a longo prazo, causar possíveis danos aos rins.
- Refrigerantes: podem influenciar no surgimento de pedras nos rins, especialmente quando são muito consumidos.
- Lácteos: o consumo excessivo de leite e produtos lácteos pode aumentar a excreção de cálcio pela urina. Isto pode gerar o desenvolvimento de pedras nos rins, mas somente em casos em que já há uma predisposição para esse problema.
- Cafeína: o consumo em excesso de cafeína aumenta o risco de formação de pedras nos rins.

DICAS PARA DETOXIFICAR OS RINS



A detoxificação é um processo natural do corpo humano. Por meio de órgãos como o fígado, os rins e os intestinos, ocorre a eliminação de produtos tóxicos do organismo pelo suor, urina e fezes. Contudo, alguns cuidados com a alimentação podem contribuir positivamente para esse processo.

Confira as dicas do nutrólogo Sandro Ferraz:

- Remova alimentos e bebidas que contêm toxinas, como álcool, leite de vaca, açúcar, farinha de trigo e amendoim.
- Beba bastante água, pois ajuda a eliminar as impurezas.
- Consuma alimentos livres de agrotóxicos.
- É fundamental cuidar da higiene dos alimentos.
- Evite produtos enlatados e alimentos industrializados.
- Fuja de temperos prontos como glutamato monossódico.
- Prefira alimentos integrais.
- Consuma queijos e produtos derivados da soja.

