Os Enfermeiros e...?

COORDENAÇÃO **LUIS COSTA**
EMAIL **sracores@ordemenfermeiros.pt**

A Promoção de: Estilo de vida saudável para rins saudáveis

"Rins - Os Filtros do seu corpo"

O enfermeiro intervém capacitando os indivíduos para promoverem a sua saúde, prevenirem a doença e também no tratamento e reabilitação do doente

ENF.ª MARIA MANUELA MARREIROS GOMES DIAS
ENF. RICARDO JOSE BAPTISTA DIAS
ENFERMEIROS ESPECIALISTAS EM ENFERMAGEM COMUNITÁRIA





Comemorou-se este mês o dia mundial do rim, no dia 9 de Março. Podemos perguntar, porque é o rim tão importante?

Os rins são órgãos pares, em forma de feijão, situados por trás do revestimento peritoneal da cavidade abdominal.

O rim é um órgão de grande importância no equilíbrio do organismo, tanto pela quantidade de funções que exerce, como pela importância dessas funções. Algumas das suas responsabilidades passam por regular o equilíbrio hidro-electrolítico, o equilíbrio ácido-base, e ainda a eliminação e reabsorção de metabolitos produzidos no organismo, Os rins estão preparados para detetar o excesso ou deficiência de água e eletrólitos específicos, e atuam alterando o ritmo de reabsorção ou eliminação dessas substâncias. Também produzem hormonas que regulam a pressão sanguínea e a produção de glóbulos vermelhos. Assim, podemos dizer que a função renal permite que o organismo retenha e guarde as substâncias de que precisa, de acordo com as suas necessidades.

O deficiente funcionamento do rim leva à insuficiência renal, esta pode ser dividida em insuficiência renal aguda (reversível) e insuficiência renal cronica (irreversível). A aguda é caracterizada por uma rápida redução da função renal, causada por fatores como desidratação, infeção urinária, intoxicações, traumatismos, medicamentos ou obstrução na saída da urina. Os principais sintomas da insuficiência renal aguda são:

Retenção de líquidos, levando ao inchaço dos olhos, pernas e pés; tremores constantes; cansaço e sonolência excessiva; sensação de falta de ar e febre alta.

A insuficiência renal crónica (IRC) também tem várias causas, as mais comuns são: Diabetes; hipertensão arterial; glomerulonefrite e rins poliquísticos.

Sem a função renal, não podemos sobreviver, o seu tratamento passa pelas terapêuticas de substituição da função renal que são a hemodiálise, a diálise peritoneal e o transplante renal. A escolha do tratamento deve ser feita por consenso entre a pessoa e equipa de saúde.

Os principais sintomas são: mal-estar geral; fadiga; perda de apetite; edemas; náuseas/enjoos; vómitos e anemia.

O enfermeiro intervém capacitando os indivíduos para promoverem a sua saúde, prevenirem a doença e também no tratamento e reabilitação do doente com insuficiência renal.

Porque o mais eficaz é promover a saúde e prevenir a doença renal, deixamos alguns conselhos: Controlar a tensão arterial, o peso e os níveis de açúcar no sangue; fazer atividade física regularmente; beber 2l de água/dia; não fumar; não usar medicamentos sem prescrição médica; vigiar a saúde regularmente. ◆

Dia Mundial do Rim

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA RINS SAUDÁVEIS

9 Março 2017



É crucial a educação e promoção para a saúde, alertando a população para uma vida baseada em estilos de vida saudáveis e equilibrados como fator importantíssimo para reduzir a frequência e impacto da doença renal crónica