CISION

Açoriano Oriental

ID: 43446213

26-08-2012

Tiragem: 5026
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

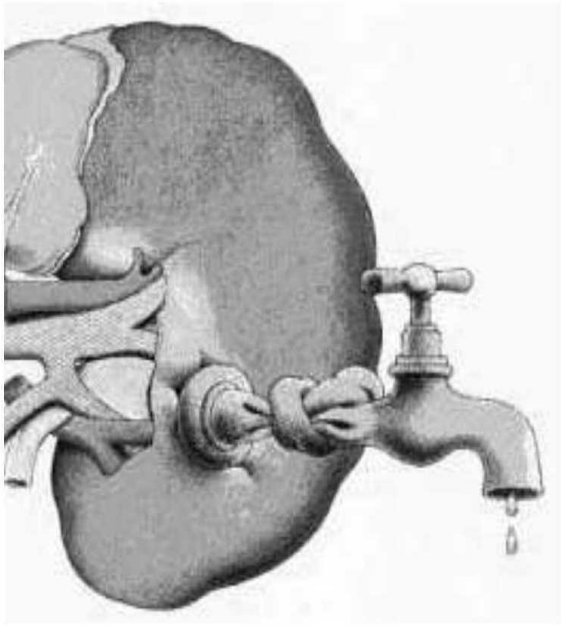
Pág: 19
Cores: Preto e Branco
Área: 25,74 x 34,53 cm²
Corte: 1 de 1

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt

As "Oito Regras de Ouro" que você não deve esquecer

Ao prevenir a doença renal, através de simples medidas, pode usufruir de uma maior qualidade de vida

ELIZABETH MARTINS DINIZ
ENFERMEIRA DE CUIDADOS GERAIS



Faça um esforço para a torneira não se fechar...



Ingira entre 1,5 a 2 L de água por dia...

O enfermeiro tem um papel primordial na educação da comunidade. Através da sensibilização da população, transmissão/divulgação de conhecimentos, o enfermeiro pode contribuir para uma maior qualidade de vida das pessoas. Existem medidas preventivas que uma vez adotadas possibilitam atrasar o surgimento e a progressão de determinadas patologias. Através da sensibilização da população, transmissão/divulgação de conhecimentos, esclarecimento de dúvidas, entre outras estratégias, o enfermeiro pode contribuir para uma maior qualidade de vida das pessoas. No presente artigo, serão focadas medidas que permitem prevenir patologias do foro renal.

É importante que fale com os profissionais de saúde, não e esqueça que cada pessoa é única

As doenças renais afetam largamente a sua qualidade de vida. São consideradas "silenciosas", uma vez que os seus sintomas, na maioria dos casos, surgem num estádio já avançado. Contudo, existem inúmeras medidas, bastante simples, de reduzir o risco de desenvolver doenças do foro renal e, assim, cuidar dos seus rins. A *"Internacional Society of Nephrology"* e a *"International Federation of Kidney Foundations"* emitiram recentemente "Oito Regras de Ouro" que contribuem para a prevenção da doença renal:

1 - Mantenha-se em forma e ativo; 2 - Controle regularmente a sua glicemia; 3 - Monitorize a sua pressão arterial; 4 - Alimente-se de forma saudável e controle o seu peso; 5 - Beba muita água;

6 - Não fume; 7 - Atenção à medicação; e 8 - Avalie a sua função renal se tem doenças crónicas.



Cuide dos seus rins...

Manter um nível constante de atividade física, é uma forma fácil de contribuir para o controlo da pressão arterial. Cerca de metade das pessoas que sofrem de insuficiência renal são diabéticas, pelo que é essencial que os indivíduos diabéticos façam um controlo efetivo da sua glicémia capilar. As pessoas facilmente associam a hipertensão arterial ao risco aumentado de enfarte agudo do miocárdio ou ao acidente vascular cerebral; porém, poucas são as que sabem que é muito comum a hipertensão causar danos renais. Os valores normais de pressão arterial andam à volta de 120/80 (12 por 8); se a sua pressão arterial estiver a aumentar deve dirigir-se ao enfermeiro ou médico da sua área de residência. Se adotar uma alimentação saudável contribuirá para a normalização da sua pressão arterial, mas também para o controlo da diabetes e para a prevenção de doenças cardiovasculares; reduza o consumo de sal ao mínimo indispensável e ingira muita água (1,5 a 2 L por dia).

Se tem diabetes, hipertensão arterial, obesidade, história de insuficiência renal na família, origem africana ou asiática, deverá solicitar ao seu médico de família uma avaliação da sua função renal

Agora que conhece as "Oito Regras de Ouro" para a saúde dos seus rins, convido-o a refletir um pouco...Que lhe parece? Muito difíceis de executar? Acha que consegue realizá-las no seu dia-a-dia? Se sim, como? Pense nisso... O maior e melhor cuidador para cada pessoa, são elas próprias! Ao recorrer a medidas de prevenção pode usufruir de uma maior qualidade de vida. Mas não se esqueça: É sempre importante falar com os profissionais de saúde, pois cada indivíduo tem as suas particularidades e o que é eficaz para um pode ser prejudicial para outro, daí que os profissionais de saúde são importantes no sentido de o orientar na escolha de intervenções, esclarecer dúvidas, transmitir-lhe conhecimentos que o ajudem a cuidar melhor de si! ◆