

BOALA CRONICĂ DE RINICHI (BCR)

# CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ PROTEJA RINICHII?



Acest material conține informații generale destinate publicului larg ce nu pot înlocui sfatul unui medic sau unui alt profesionist în domeniul sănătății. Pentru mai multe informații, discutați cu medicul dumneavoastră.



ERA susține promovarea educației în general; prin urmare, conținutul specific al acestui material este responsabilitatea AstraZeneca.



Declarat de către Primary Care Diabetes Europe (PCDE) în interesul științific sau social al medicilor din asistența medicală primară.



# ÎN BCR, MONITORIZAREA ȘI MANAGEMENTUL PRECOCE SUNT ESENȚIALE.

▶  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
▶

Persoanele cu anumite afecțiuni întâlnite frecvent, cum sunt tensiunea arterială și/sau diabetul, sunt adesea expuse riscului de a dezvolta boală cronică de rinichi (BCR). Dacă sunteți la risc sau ați fost diagnosticat recent cu BCR, probabil că aveți foarte multe întrebări.

Este cu atât mai bine cu cât aflați mai devreme că sunteți la risc sau aveți deja BCR. Astfel, medicul dumneavoastră vă poate face recomandări care s-au dovedit a fi benefice pentru reducerea progresiei bolii și păstrarea funcției renale.

Acest ghid este conceput pentru a oferi informații despre afecțiuni și sugestii utile, link-uri către alte resurse.



# CARE ESTE ROLUL RINICHILOR?

---

Rinichii reprezintă sistemul de filtrare al organismului dumneavoastră și au un rol important. Ei filtrează sângele, eliminând reziduurile și impuritățile și reglând compușii de metabolism și nutrienții necesari organismului.

Din păcate, pe măsura înaintării în vârstă, apare declinul natural al funcției renale. Rinichii dumneavoastră nu se recuperează în urma leziunilor și afecțiunilor la fel de bine ca alte organe, așa că este deosebit de important să faceți tot ce puteți pentru a avea grijă de ei.

Modul în care aceștia funcționează afectează toate celelalte sisteme din organism. Rinichii și inima sunt în special strâns legate între ele. Deteriorarea unuia poate duce la deteriorarea celuilalt, fapt ce este posibil să determine complicații grave ale stării de sănătate.



# CÂT DE BINE VĂ FUNCȚIONEAZĂ RINICHII? AFLAȚI VALORILE SPECIFICE RINICHILOR DUMNEAVOASTRĂ




BCR este clasificată în stadii de la 1 la 5. Stadiile sunt determinate de valorile RFGe,\* care evaluează gradul de filtrare al rinichilor dumneavoastră.

Din fericire, RFGe se determină printr-o analiză de sânge inclusă în majoritatea analizelor de rutină.

O altă determinare pe care medicul dumneavoastră o poate efectua se numește RACU.\*\* Această analiză de urină măsoară afectarea renală pe baza cantității de proteine din urină.

Monitorizarea RFGe și RACU pot atrage atenția medicului cu privire la semnalele care indică posibilitatea ca funcția dvs. renală să fie în declin. În acest caz, puteți discuta cu acesta despre măsuri proactive suplimentare.

## RFGe măsoară funcția renală

STADIUL BCR	RATA FILTRĂRII GLOMERULARE (RFG)	%FUNCȚIE RENALĂ	
<b>STADIUL 1</b>	Afectare renală minimă cu funcție renală normală	90 sau peste	
<b>STADIUL 2</b>	Afectare renală cu reducerea ușoară a funcției renale	60 - 89	
<b>STADIUL 3a</b>	Reducere ușoară sau moderată a funcției renale	45 - 59	
<b>STADIUL 3b</b>	Reducere moderată sau severă a funcției renale	30 - 44	
<b>STADIUL 4</b>	Reducere severă a funcției renale	15 - 29	
<b>STADIUL 5</b>	Insuficiență renală	<15	

## RACU măsoară afectarea renală



<30 mg/g



30-299 mg/g



≥300mg/g

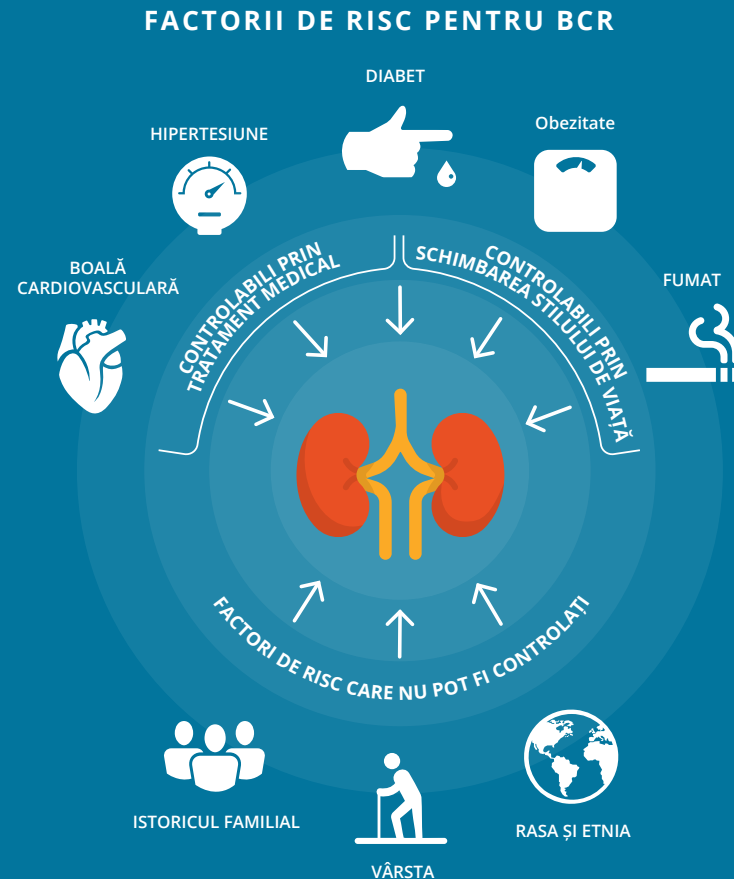
\*RFGe reprezintă rata de filtrare glomerulară estimată; \*\* RACU reprezintă raportul albumină-creatinină în urină.

# CARE SUNT CAUZELE BCR?

BCR este denumită „boala silențioasă” deoarece cele mai multe persoane nu manifestă niciun simptom în stadiile incipiente. Există însă mai mulți factori de risc, care sunt mai frecvenți la persoanele care dezvoltă BCR.

Diabetul, hipertensiunea arterială și bolile cardiovasculare sunt principalii factori de risc pentru BCR, dar există și alți factori – care pot fi sau nu controlați .

Graficul alăturat prezintă cei mai frecvenți factori de risc incriminați în dezvoltarea BCR.



# CE PUTEȚI FACE PENTRU A PREVENI **AGRAVAREA BCR?**

Măsurile precoce ajută la păstrarea funcției renale, întârziind sau chiar prevenind dializa. Dializa este un proces necesar pentru filtrarea sângelui atunci când rinichii dumneavoastră nu mai pot face acest lucru în mod eficient. Dializa este de obicei necesară în BCR stadiul 5, atunci când mai mult de 85% din funcția renală este pierdută.

Acestea sunt măsurile pe care le puteți lua chiar acum pentru a preveni progresia BCR. În plus: acțiunile sunt benefice pentru toate celelalte sisteme ale organismului dumneavoastră, în special pentru cel cardiovascular.



Dacă aveți diabet, controlați activ glicemia. Diabetul este una dintre principalele cauze ale BCR.



Menționați medicului dumneavoastră toate medicamentele pe care le utilizați, inclusiv cele pe care le puteți obține fără prescripție medicală și vitamine. Unele dintre acestea pot dăuna rinichilor.



Monitorizați-vă și controlați-vă tensiunea arterială.



Faceți exerciții fizice și urmăriți să aveți o greutate sănătoasă.



Mențineți controlul colesterolului pentru a preveni afectarea suplimentară a vaselor de sânge.



Renunțați la fumat! Acest obicei poate agrava leziunile renale.



Adoptați o dietă favorabilă rinichilor; consultați un dietetician.



Mergeți regulat la medic; acesta vă poate prescrie medicamente care reduc presiunea din interiorul rinichilor.



## NU SUNTEȚI SINGURI.

Se estimează că 9 din 10 persoane cu BCR nu sunt conștiente că au această afecțiune. Fiind proactivi și acționând din timp, la orice vârstă, vă poate ajuta să încetiniți progresia bolii sau chiar să preveniți insuficiența renală.

Încurajăm testarea și diagnosticul precoce. Cu cât aflați mai rapid că sunteți la risc sau aveți BCR, cu atât mai bine.

*„I-aș sfătui pe cei care sunt recent diagnosticați să nu intre în panică.”*

*-Pacient cu BCR*

**B** OALA CRONICĂ DE RINICHI  
**C** UNOAȘTEȚI VALORILE RINICHILOR  
**R** EDUCEȚI RISCUL DE PROGRESIE

# REFERINȚE:

1. WebMD (2018) 850 Million People Worldwide Have Kidney Disease. Available at: <https://www.webmd.com/kidney-stones/news/20180705/850-million-people-worldwide-have-kidney-disease>. Accessed January 2021.
2. National Kidney Foundation. Are you the 33%? Available at: <https://www.kidney.org/newsletter/are-you-33-percent>. Accessed January 2021.
3. World Kidney Day. Chronic Kidney Disease: What is Chronic Kidney Disease? Available at <https://www.worldkidneyday.org/facts/chronic-kidney-disease/>. Accessed January 2021.
4. Kidney Research UK (2018) Kidney health inequalities in the United Kingdom: Reflecting on the past, reducing in the future. Available at: [https://kidneyresearchuk.org/wp-content/uploads/2019/02/Health\\_Inequalities\\_Report\\_Complete\\_FINAL\\_Web\\_20181017.pdf](https://kidneyresearchuk.org/wp-content/uploads/2019/02/Health_Inequalities_Report_Complete_FINAL_Web_20181017.pdf). Accessed January 2021.
5. World Kidney Day. 8 Golden Rules. Available at: <https://www.worldkidneyday.org/facts/take-care-of-your-kidneys/8-golden-rules/>. Accessed January 2021.
6. National Kidney Foundation (2014) Prediabetes? What does it mean for your kidneys?. Available at: <https://www.kidney.org/news/kidneyCare/Summer10/PreDiabetes>. Accessed January 2021.
7. McClellan WM, et al (2009) Individuals with a family history of ESRD are a high-risk population for CKD: Implications for targeted surveillance and intervention activities, *American Journal of Kidney Diseases*, 53(3 S3), pp100-106.
8. McClellan WM, et al (2009) Individuals with a family history of ESRD are a high-risk population for CKD: Implications for targeted surveillance and intervention activities, *American Journal of Kidney Diseases*, 53(3 S3), pp100-106.
9. National Kidney Foundation (2017) Tests to measure kidney function, damage and detect abnormalities. Available at: <https://www.kidney.org/atoz/content/kidneytests>. Accessed January 2021.
10. Kidney Health Australia (2020) Chronic Kidney Disease (CKD) Management in Primary Care, 4th edition. Available at: <https://kidney.org.au/uploads/resources/chronic-kidney-disease-management-in-primary-care-4th-edition-handbook.pdf>. Accessed January 2021.
11. Patient (2017) Chronic kidney disease. Available at: <https://patient.info/kidney-urinary-tract/chronic-kidney-disease-leaflet>. Accessed January 2021.
12. Jager KJ, et al (2019) A single number for advocacy and communication—worldwide more than 850 million individuals have kidney diseases, *Kidney International*, 96(5), pp1048-1050.
13. WebMD. Kidney Disease. Available at: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-kidney-disease-basic-information#1>. Accessed January 2021.
14. NHS England (2019) Overview: Chronic kidney disease. Available at <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/>. Accessed January 2021.
15. Centers for Disease Control and Prevention (2020) COVID-19 (Coronavirus): People with Certain Medical Conditions. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html#chronic-kidney-disease>. Accessed January 2021.
16. National Kidney Foundation (2014) 10 Signs You May Have Kidney Disease. Available at: [https://www.kidney.org/news/ekidney/august14/10\\_Signs\\_You\\_May\\_Have\\_Kidney\\_Disease](https://www.kidney.org/news/ekidney/august14/10_Signs_You_May_Have_Kidney_Disease). Accessed October 2021
17. National Kidney Foundation (2021) Herbal Supplements and Kidney Disease. Available at: <https://www.kidney.org/atoz/content/herbalsupp> Accessed October 2021
18. Ravera M et al. *Am J Kidney Dis*. 2011;57(1):71-77.
19. GBD Chronic Kidney disease Collaboration, *Lancet*. 2020;395(10225):709-733.