

# CUIDE DOS SEUS RINS



## Exames Regulares:

Faça exames de sangue e urina regularmente para monitorar a função renal para detectar qualquer problema precocemente.

## Hidratação Adequada:

Mantenha-se bem hidratado, bebendo água suficiente, a menos que haja restrições específicas de líquidos indicadas pelo seu médico.



## Sobrecarga de Proteínas:

Se você tem problemas renais, pode ser necessário limitar a ingestão de proteínas, especialmente as de origem animal, para reduzir a carga nos rins. Consulte um nutricionista para orientações específicas.

## Evite Medicamentos Nefrotóxicos:

Evite o uso de medicamentos que possam ser prejudiciais aos rins, a menos que sejam prescritos e monitorados pelo seu médico.

## Dieta Balanceada:

Siga uma dieta balanceada com orientação de um nutricionista ou médico especializado em doenças renais, que pode incluir restrições de proteínas, sódio, potássio e fósforo, dependendo da gravidade da doença.

## Gerencie o Estresse:

O estresse pode afetar negativamente a saúde renal. Pratique técnicas de relaxamento, como meditação, yoga ou exercícios de respiração, para ajudar a reduzir o estresse.

## Monitoramento da Glicose:

Se você tiver diabetes, é crucial manter os níveis de glicose no sangue dentro da faixa recomendada pelo seu médico para evitar danos adicionais aos rins.



## Educando-se sobre a Condição:

Procure entender sua condição renal, suas causas, sintomas e tratamentos. Quanto mais informação você tiver, melhor será sua capacidade de gerenciar sua saúde renal em conjunto com sua equipe médica.

**SAÚDE dos RINS**

exame de CREATININA para **TODOS**



Porque todos têm direito ao diagnóstico e acesso ao tratamento

14 DE MARÇO | 2024

