



L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA,
UNA QUESTIONE PRESSANTE

CHE COS'È L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA E COSA PUÒ FARE LEI AL RIGUARDO?



IN CASO DI INSUFFICIENZA RENALE, UNA DIAGNOSI PRECOCE È FONDAMENTALE.

Prima scopre di avere una insufficienza renale e meglio è. Il suo medico potrà allora raccomandarle le misure che hanno dimostrato di contribuire a rallentare l'evoluzione della malattia e a preservare la funzionalità renale.

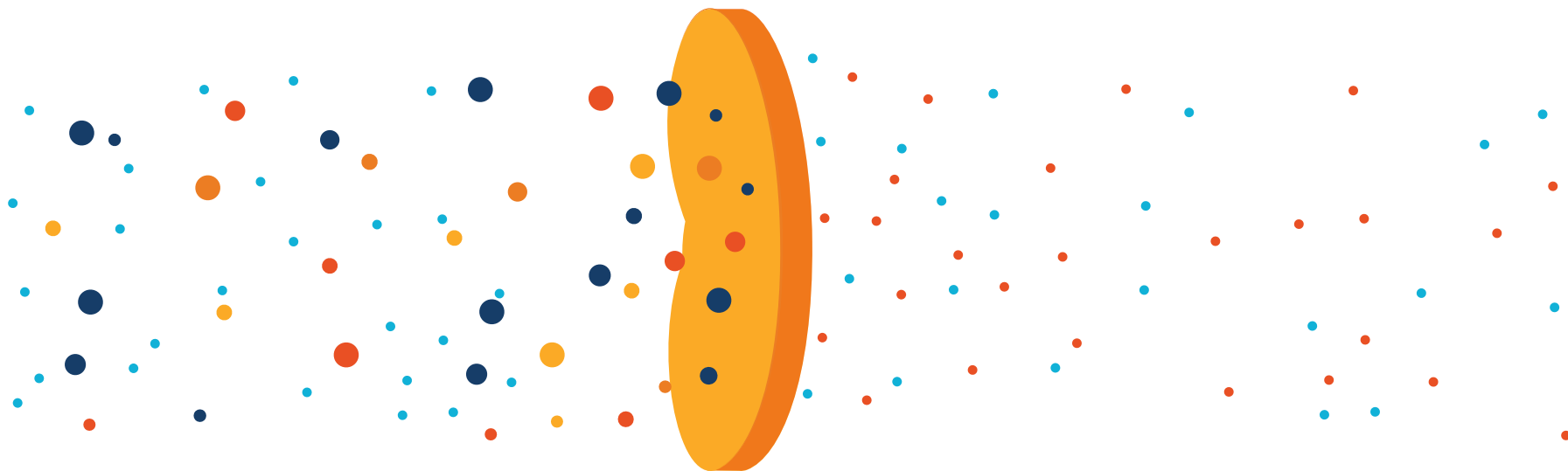
Questa guida è concepita per offrire informazioni sulla malattia, nonché suggerimenti utili e riferimenti ad altre risorse.



CHE COSA FANNO I **RENI**?

I reni costituiscono il sistema di filtrazione dell'organismo e svolgono un compito importantissimo: da un lato filtrano il sangue eliminando rifiuti e impurità, dall'altro regolano i composti e i nutrienti necessari all'organismo. I reni non sono in grado di riprendersi da un danno o da una malattia alla pari di altri organi, per cui è particolarmente importante che lei faccia il possibile per mantenerli in salute.

L'efficienza con cui i reni funzionano influisce su ogni altro apparato e sistema dell'organismo. Un legame particolarmente stretto unisce reni e cuore: un danno ai reni può risultare in un danno al cuore e viceversa, con potenziali serie complicanze per la salute.



I SUOI RENI FUNZIONANO BENE? CONOSCERE I VALORI RENALI

L'insufficienza renale cronica viene misurata in cinque stadi. I singoli stadi vengono determinati calcolando un valore detto eGFR*, che misura la capacità dei reni di svolgere la loro funzione di filtrazione.

Fortunatamente il suo medico può facilmente monitorare questo parametro, che è incluso nella maggior parte delle analisi del sangue complete richieste per i controlli di routine.

Monitorando la eGFR, il suo medico potrà ravvisare eventuali segni di un deterioramento della sua funzionalità renale. In tal caso, lei potrà discutere con il medico i passi successivi da intraprendere proattivamente.

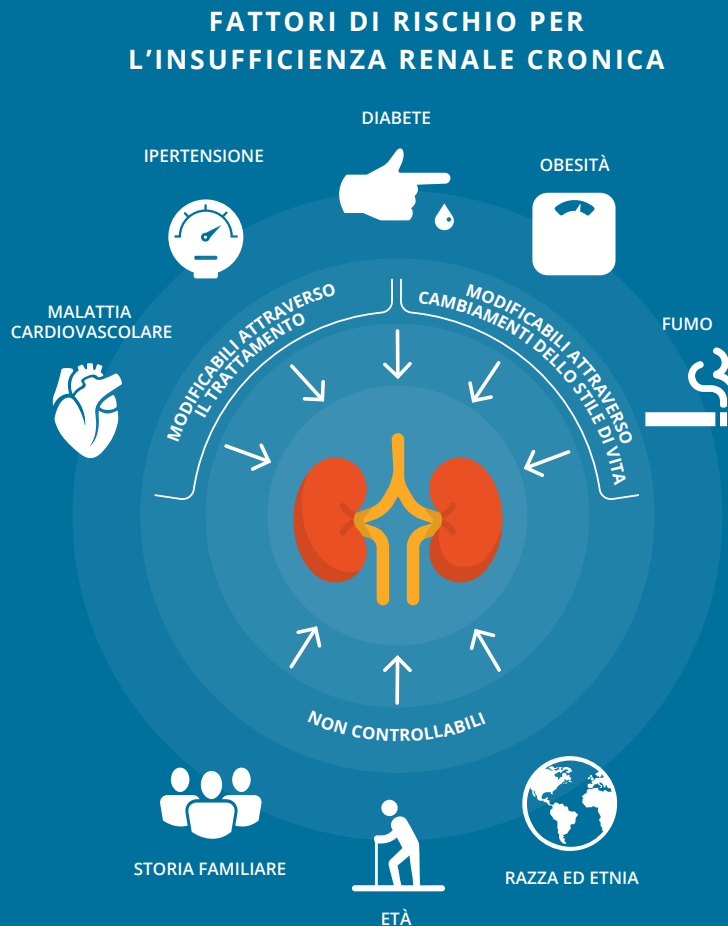
STADIO DELL'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA		UNITÀ DI VELOCITÀ DI FILTRAZIONE GLOMERULARE (GFR)	% DELLA FUNZIONALITÀ RENALE
STADIO 1	Funzione normale	> 90	
STADIO 2	Compromissione renale lieve	60 – 89	
STADIO 3a	Compromissione funzionale lieve a moderata	45 – 59	
STADIO 3b	Compromissione funzionale moderata a grave	30 – 44	
STADIO 4	Compromissione funzionale grave	15 – 29	
STADIO 5	Insufficienza renale terminale	<15	

COME HA SVILUPPATO L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA?

L'insufficienza renale cronica è quella che definita una «malattia silenziosa», perché nella gran parte dei casi non si manifesta con sintomi nelle fasi iniziali. Tuttavia, diversi fattori di rischio accomunano le persone che sviluppano la malattia.

Il diabete, l'ipertensione e la malattia cardiovascolare sono i tre principali fattori di rischio per l'insufficienza renale cronica; ma ve ne sono altri, alcuni dei quali controllabili e altri non controllabili.

Il grafico qui accanto mostra i fattori di rischio comuni quali diabete, ipertensione, etnia, peso, storia familiare ed età.



CHE COSA PUÒ FARE PER EVITARE CHE L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA PEGGIORI?

È stato dimostrato che l'intervento precoce contribuisce a preservare la funzionalità renale, ritardando o perfino evitando completamente la dialisi. La dialisi è un processo artificiale di filtrazione del sangue, indispensabile quando i reni non funzionano più in maniera adeguata. Generalmente la dialisi viene impiegata allo stadio 5 dell'insufficienza renale cronica, quando i reni hanno perso l'85 % o più della propria funzionalità.

Qui di seguito trova elencate le misure che può adottare da subito per impedire la progressione dell'insufficienza renale cronica. Ulteriore vantaggio: si tratta di indicazioni utili per qualunque altro apparato e sistema dell'organismo, specialmente per il sistema cardiovascolare!



Se ha il diabete, si attivi come necessario per tenere sotto controllo la sua glicemia. Il diabete è una delle principali cause dell'insufficienza renale cronica.



Monitori e controlli la pressione arteriosa.



Tenga il colesterolo sotto controllo per prevenire ulteriori danni ai vasi sanguigni.



Segua una dieta «amica» dei reni; consulti un dietista.



Informi il suo medico su qualsiasi medicamento che sta assumendo, inclusi quelli in vendita libera e i preparati vitaminici. Alcuni medicinali possono danneggiare i reni.



Faccia attività fisica e miri ad un peso salutare.



Non fumi; il fumo di sigaretta può peggiorare il danno renale.



Consulti regolarmente il suo medico, che potrà prescriverle un trattamento per ridurre la pressione all'interno dei reni.



NON È SOLO.

Si stima che 9 persone su 10 con insufficienza renale cronica non sappiano di averla. Se ha scoperto di avere la malattia, si consideri fortunato. Un approccio proattivo e l'intervento precoce possono aiutarla a rallentare la progressione della malattia o perfino evitare l'insufficienza renale.

Anche tenersi aggiornati sui trattamenti più recenti e sulle ultime conoscenze sullo stato della malattia può essere utile. Qui di seguito trova alcune risorse per approfondire l'argomento:

- www.maladierenale.ch
- www.nierenstiftung.ch
- www.nephroaktuell.ch
- www.swissnephrology.ch/patients

Crediamo nella necessità di di screening e diagnosi più precoci per l'insufficienza renale cronica. Ecco tre semplici cose che può fare in questo senso:

IRC - INSUFFICIENZA RENALE CRONICA

I ISPEZIONARE
spesso i reni

R CONOSCERE
i valori renali

C PARLARE
con il medico

«A chi riceve una nuova diagnosi direi: niente panico!»

paziente con insufficienza renale cronica

CON IL SOSTEGNO DI



European Renal Association –
European Dialysis and Transplant Association



Primary Care Diabetes Europe



Société suisse des patients
insuffisants rénaux
www.maladierenale.ch