



**Don't miss it,
act in time.**



Viver de forma saudável com diabetes tipo 2 e compreender o impacto no seu corpo

Sensibilizar para a relação entre a Saúde dos Rins e a Diabetes Tipo 2



Porque é que estou recebendo esta brochura?

Sensibilizar para a Saúde dos Rins e a Diabetes Tipo 2

Esta brochura pretende prestar-lhe apoio durante o seu percurso com diabetes tipo 2 (DT2). Tem por objetivo prestar-lhe apoio no sentido de obter mais informações sobre como cuidar da sua saúde em geral. Compreendemos que possa ter muitas preocupações quando se trata de controlar a sua doença, mas esperamos fornecer-lhe uma descrição geral clara e simples do impacto da diabetes tipo 2 noutras partes do corpo de forma a que esteja em constante atualização, saiba quais os sinais que deve procurar e possa manter-se o mais saudável possível.

As informações contidas nesta brochura devem permitir-lhe ter conversas abertas e informadas com o seu médico, de forma a sentir que controla o seu percurso e que está no lugar do condutor.

Pode consultar esta brochura as vezes que pretender para preparar as suas consultas médicas, para conduzir as conversas com o seu médico e Para rever após a sua consulta. Também existe espaço no verso da brochura para anotações. Começemos.



Terminologia usada habitualmente

Diabetes Tipo 2 e Saúde dos Rins

À medida que faz o seu percurso com diabetes tipo 2, irá encontrar muitas informações sobre a doença e sobre o impacto na saúde dos seus rins. Isto pode ser avassalador, e pode acontecer que nem sempre compreenda a terminologia que é usada.

Abaixo está uma lista dos termos usados mais frequentemente que estão relacionados com a diabetes tipo 2 e a saúde dos rins, para prestar-lhe apoio na melhor compreensão das informações que lê.

Albumina: uma proteína que se mantém e fluida na corrente sanguínea e ajuda a transportar hormonas/hormônios, vitaminas, enzimas, etc. pelo corpo.

Albuminúria: albumina que vaza para a urina, o que é potencialmente um sinal de doença renal crónica (DRC).

Creatinina: um produto residual que os rins filtram do sangue e libertam através da urina.

Doença renal crónica (DRC): uma condição de longo prazo em que os rins não trabalham tão bem quanto deviam e, caso não seja tratada, pode apresentar um agravamento ao longo do tempo, *sendo certo que uma maior progressão pode escalar para diálise ou necessidade de um transplante renal.*

Progressão da DRC: agravamento da DRC, passando de fases iniciais para fases tardias.

Filtração glomerular: o processo através do qual os rins filtram o sangue.

Tira-reagente: uma tira de papel quimicamente tratado que pode ser usada para testar anomalias na urina de forma a detetar e controlar várias doenças tais como diabetes, doença renal e infeções do trato urinário.

TFGe (taxa de filtração glomerular estimada): a velocidade com que os rins limpam o sangue; a TFGe é a taxa estimada a que tal acontece, sendo normalmente determinada usando uma análise ao sangue e um cálculo.

Diabetes tipo 2 (DT2): uma doença em que o corpo é incapaz de usar a insulina que produz suficientemente bem para controlar os níveis de açúcar no sangue.

Teste RACU (relação albumina/creatinina na urina): um teste de laboratório à urina para avaliar as quantidades de albumina e creatinina que são libertadas do corpo; é a forma mais exata e rápida de detetar potenciais lesões renais.¹

Analisemos os rins em maior detalhe...

Mais de 30% dos pacientes com diabetes tipo 2 desenvolve doença renal que pode tornar-se crónica.² Doença renal crónica (DRC) significa que os seus rins estão danificados e existe uma perda gradual da função renal.

É chamada de crónica porque a lesão ocorre progressivamente ao longo do tempo e não melhora. Embora sejam pequenos, os seus rins fazem um trabalho vital que mantém o resto do corpo em equilíbrio, que inclui a remoção de resíduos e excesso de fluídos do corpo através da urina.

Tal como os efeitos no coração e no fígado, um elevado nível de açúcar no sangue pode originar problemas nos vasos sanguíneos minúsculos que atuam como unidades de filtração nos seus rins. Com o passar do tempo, os

altos níveis de açúcar no sangue podem fazer com que os vasos sanguíneos fiquem mais estreitos e obstruídos. Sem sangue suficiente, os rins ficam danificados e a albumina (uma proteína produzida pelo fígado) passa através destes filtros e acaba na urina, onde não deve estar. Isto pode ser um sinal de DRC.

Nem todas as pessoas com diabetes tipo 2 terão problemas de coração, de fígado ou de rins, mas a diabetes tipo 2 é um fator de risco conhecido no desenvolvimento destes problemas de saúde.^{2,3} Quanto mais cedo conhecer a relação entre a diabetes tipo 2 e o resto do seu corpo (especialmente sobre a DRC na diabetes tipo 2), melhor será a sua preparação para tomar precauções no sentido de proteger os seus rins.



Órgãos afetados pela DT2



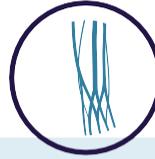
Olhos



Coração



Fígado



Vasos
sanguíneos



Bexiga



Rins

O que fazem os rins

1

Atuam como o filtro do corpo, removendo os resíduos do sangue

2

Controlam a quantidade de água e eletrólitos (sendo o sódio e o potássio os mais importantes) que estão no sangue

3

Segregam várias hormonas/hormônios essenciais

Como posso proteger os meus rins?

Saúde e bem-estar

Controlar o nível de açúcar no sangue e a pressão arterial pode ajudar a manter os seus rins saudáveis ou a evitar o agravamento da doença renal crónica (DRC); por isso, uma gestão correta da sua diabetes tipo 2 (DT2) e da hipertensão é importante.

Pode também ter uma atitude proativa e fazer mudanças no seu estilo de vida que melhore a sua saúde e bem-estar no geral. Seguem-se algumas mudanças no seu estilo de vida que podem fazer a diferença:



Pratique exercício físico durante pelo menos 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana, para ajudar a reduzir o *stress*, a controlar o peso e a alcançar os seus objetivos de pressão arterial e níveis de açúcar no sangue



Trabalhe com um nutricionista para desenvolver um plano de refeições saudáveis, para saber que alimentos deve ou não evitar



Mantenha um peso saudável – ter excesso de peso está relacionado com pressão arterial alta, doença cardíaca e DRC



Evite o uso excessivo de anti-inflamatórios não esteroides (AINE) tais como o ibuprofeno e o naproxeno, que podem danificar os seus rins



Controle a ingestão de líquidos conforme aconselhado pelo seu profissional de saúde, dado que os rins danificados não conseguem eliminar fluidos adicionais conforme eliminariam se estivessem a funcionar bem



Reduza a ingestão de álcool



Pondere deixar de fumar, caso fume

Controlar a Saúde dos Rins

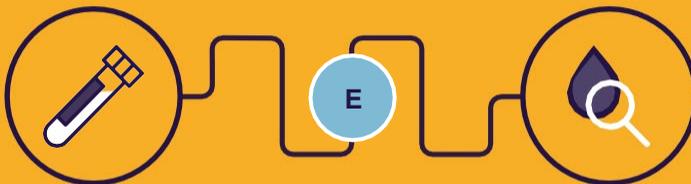
O seu médico pode dar-lhe aconselhamento sobre os exames disponíveis para avaliar e controlar a saúde dos seus rins. Para ter um panorama global, tem de fazer um exame ao sangue e à urina que avalie a função renal e os danos nos rins. Os exames mais comuns são:

- TFGe (taxa de filtração glomerular estimada) – um exame ao sangue que avalia quão bem os seus rins estão a filtrar os resíduos do seu sangue.
- Um teste RACU (relação albumina/creatinina na urina) ou com uma tira-reagente são exames à urina que podem detetar níveis anormais de albumina na urina, o que pode ser um sinal de lesões nos rins, dado que sugere que o “filtro” tem uma fuga.
- O teste de laboratório RACU é a forma mais rápida de ver potenciais sinais de danos e é

visto como uma norma pelos nefrologistas para detetar a albumina na urina.¹

- O teste com uma tira-reagente é usado mais frequentemente na prática clínica geral, mas não é considerado tão exato quanto o teste RACU.

Procurar sinais tanto na urina como no sangue de lesões renais e perda de função renal é a forma mais eficaz de saber quão saudáveis estão os seus rins. As orientações médicas recomendam que todos os pacientes com diabetes tipo 2 façam exames anuais aos rins, usando uma combinação dos testes TFGe e RACU; assim, este pode ser um assunto sobre o qual queira falar com o seu médico na próxima consulta.¹



RACU

TFGe

Se os rins estiverem a ser afetados pela DT2

Muitas vezes as pessoas com diabetes tipo 2 não se apercebem de que têm um risco elevado de doença renal porque as lesões nos rins normalmente ocorrem sem causar quaisquer sintomas antes das fases tardias.

Para muitos pacientes, é difícil aceitar um diagnóstico de DT2 isoladamente e as preocupações adicionais com a doença renal podem aumentar o grau de ansiedade. No entanto, conhecer a ligação entre os seus rins e a diabetes é um primeiro passo essencial para proteger a sua saúde em geral.

Se receber um diagnóstico de doença renal após a realização de um teste TFGe e RACU, não deve entrar em desespero. Para além das alterações ao estilo de vida acima mencionadas, criar um diálogo aberto com o seu médico é essencial para ter a melhor oportunidade possível para controlar bem a sua saúde.

A sua relação com a equipa/equipe de cuidados na área da diabetes será uma relação a longo prazo, devido à natureza da doença. Cada consulta é uma oportunidade para debater a sua gestão mais ampla da diabetes, juntamente com as prioridades imediatas — que podem incluir doença do coração e doença dos rins, mas também o seu bem-estar mental. Nada daquilo que é importante para si deve ser excluído.

Nesta brochura, fizemos uma análise mais aprofundada da saúde dos rins de forma a prestar-lhe apoio com vista a que faça as perguntas certas ao seu médico para que sinta que está a controlar a sua saúde.





© 2021 Bayer AG Todos os direitos reservados. BAYER e a Cruz da Bayer são marcas comerciais registadas da Bayer.
PP-KER-ALL-0015-1 01/22

