

COMMENT FAVORISER LA SANTÉ DE VOS REINS





Comment favoriser la santé de vos reins

CONSEIL UTILE

Lorsqu'on est atteint de maladie rénale, bien des choses échappent à notre contrôle. Cependant, on peut prendre des mesures pour préserver l'état actuel de la fonction rénale. À la lecture de ce chapitre, notez dans la marge les points sur lesquels vous devrez vous concentrer pour favoriser la santé de vos reins. Vous pouvez en discuter avec votre équipe soignante.

Chez la plupart des gens, l'état de la fonction rénale change lentement. Les personnes atteintes de maladie rénale chronique n'auront pas toutes une insuffisance rénale terminale. Par contre, les parties endommagées des reins ne guériront pas; c'est pourquoi les chapitres suivants visent essentiellement à vous aider à maintenir l'état actuel de votre fonction rénale. La plupart du temps, pour contribuer à la santé de vos reins et maintenir l'état actuel de votre fonction rénale, vous devez adopter un mode de vie sain et prendre en charge les autres troubles médicaux que vous avez.

À la fin de ce chapitre, vous comprendrez mieux pourquoi il est important de maintenir un poids santé, de maîtriser votre diabète et votre tension artérielle et de cesser de fumer pour aider à prévenir l'insuffisance rénale terminale ou pour ralentir la détérioration de la fonction rénale.

Comment prendre en charge les autres troubles médicaux

Une des meilleures façons de préserver la fonction rénale est de prendre en charge les autres troubles médicaux que vous pourriez avoir. Pour ce faire, vous devez avant tout suivre les conseils de votre équipe soignante ainsi que les directives quant à la prise des médicaments.

Si vous êtes diabétique, maîtrisez votre taux de sucre dans le sang

Pourquoi? Un taux élevé de sucre dans le sang entraîne une obstruction de tous les vaisseaux sanguins, y compris les filtres des reins, ce qui cause une détérioration de la fonction rénale. Un taux élevé de sucre dans le sang peut aussi endommager les nerfs qui vous avertissent lorsque votre vessie est pleine. Or, lorsque la vessie est pleine, l'urine qu'elle contient peut refouler jusqu'aux reins et causer encore plus de dommages à leurs précieux filtres. Il peut aussi en résulter un risque accru d'infection de la vessie. La maîtrise du taux de sucre dans le sang aidera à protéger les filtres délicats des reins et pourrait même ralentir la détérioration de la fonction rénale.

NOTES:



Comment favoriser la santé de vos reins

Prenez en charge l'hypertension artérielle

Pourquoi? L'hypertension artérielle peut causer des lésions aux filtres des reins et entraîner la détérioration de la fonction rénale. Si elle n'est pas maîtrisée pendant une longue période, elle peut aussi augmenter le risque de maladie cardiaque. La maîtrise de la tension artérielle est l'une des meilleures façons de ralentir l'évolution de la maladie rénale.

- Demandez à votre médecin, ou à votre infirmier ou infirmière, quelle devrait être votre tension artérielle cible, et à quel moment et à quelle fréquence vous devez la mesurer. En général, vous devriez maintenir votre tension artérielle sous 130/80 mm Hg.
- Vous devriez mesurer régulièrement votre tension artérielle à domicile et noter les résultats.
- Apportez ces notes lors des rendez-vous chez le médecin ou à la clinique.
- Prenez votre médicament antihypertenseur selon les directives du médecin.
- Maintenez un mode de vie sain et un poids santé. Ayez comme objectif de faire 150 minutes d'exercice par semaine (30 minutes 5 fois par semaine), réduisez votre apport en sodium (sel) et prenez le temps de relaxer.

Voir le **Chapitre cinq** :

L'alimentation favorisant la santé de vos reins pour plus d'information sur la réduction de la teneur en sodium dans votre régime alimentaire.

NOTES:

Le **Chapitre sept** :

Établissement d'un plan de soins personnalisé présente un carnet dans lequel consigner les valeurs de tension artérielle et d'autres ressources pour vous aider à prendre en charge votre tension artérielle.



