La Maladie rénale Quels sont mes risques?

La Maladie rénale - Quels sont mes risques?

Un Canadien sur dix souffre d'insuffisance rénale chronique (IRC).

On considère qu'une personne est atteinte d'IRC lorsqu'elle présente des lésions rénales ou une diminution de la fonction rénale, mesurées par des analyses sanguines, pendant trois mois ou plus.

Très souvent, il n'y a aucun symptôme lorsque vos reins commencent à ne plus s'acquitter de leur tâche. Vous ne saurez peut-être pas que vous souffrez d'insuffisance rénale avant d'avoir perdu la majeure partie de votre fonction rénale.

C'est pourquoi il est si important de connaître les facteurs de risque associés à l'insuffisance rénale et de parler à votre médecin en vue de faire analyser votre fonction rénale.

L'insuffisance rénale ne disparaît pas par enchantement; par contre, chez la plupart des gens, elle n'atteint pas le stade de l'insuffisance rénale terminale. C'est particulièrement vrai si vous recevez un diagnostic précoce. Le fait de savoir que vous souffrez d'insuffisance rénale peut vous aider à prendre des mesures pour préserver l'état actuel de votre fonction rénale.

Pour les besoins du présent document, il est entendu que le masculin comprend le féminin.

Le (s) modèle (s) sont une représentation de personnes atteintes de maladie rénale.

Au nombre des options thérapeutiques pour l'insuffisance rénale terminale figurent la dialyse ou une greffe rénale, bien que certains choisissent de ne pas recevoir ces traitements. Souvent les reins endommagés ne guérissent pas, mais les traitements aux premiers stades de l'insuffisance rénale peuvent ralentir la progression de la maladie et même prévenir certaines complications.

Les questions suivantes vous aideront à savoir si vous risquez d'être atteint d'insuffisance rénale.

Souffrez-vous de diabète ou de pré-diabète (taux anormalement élevé de sucre dans le sang)? Avez-vous souffert de diabète pendant une grossesse?

❑ **oui** ❑ **non**

Le diabète est la principale cause de l'insuffisance rénale terminale au Canada. Des taux de sucre dans le sang mal contrôlés peuvent endommager le système de filtration complexe de vos reins.

Si vous souffrez de diabète, faites évaluer votre fonction rénale et analyser votre urine (pour y détecter la présence de protéines) au moins une fois par an. Un bon contrôle des taux de sucre dans votre sang peut aider à protéger vos reins et à ralentir la dégradation de votre fonction rénale. Il existe des traitements et des médicaments qui peuvent ralentir la dégradation de la fonction rénale due au diabète ou remédier à une fonction rénale peu efficace. Il est également important d'adopter un mode de vie sain. Cela signifie faire de l'exercice régulièrement, bien manger et prendre vos médicaments tels qu'ils vous sont prescrits.

Souffrez-vous d'hypertension?

❑ **oui** ❑ **non**

L'hypertension, aussi appelé hypertension artérielle, est la deuxième cause de l'insuffisance rénale terminale au Canada.

La pression artérielle est la force exercée par le sang pompé par le cœur sur les parois des artères. Si cette tension augmente et reste élevée au fil du temps, elle peut petit à petit endommager les minuscules vaisseaux sanguins de vos reins. L'insuffisance rénale peut aussi entraîner de l'hypertension.

Demandez au professionnel de la santé qui s'occupe de vous quelle est votre pression artérielle cible.

Fumez-vous?

❑ **oui** ❑ **non**

Le tabagisme est nocif pour la santé. Il augmente le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de maladie pulmonaire, d'insuffisance rénale et de cancer.

Le tabagisme est particulièrement nocif si vous souffrez d'IRC, car il peut accroître votre risque d'insuffisance rénale terminale. Le tabagisme endommage vos reins en durcissant vos artères et en rétrécissant vos vaisseaux sanguins. Le flux sanguin dans les reins peut alors être moins abondant et les rendre moins efficaces.

Si vous fumez, essayez d'arrêter. Il existe des mesures de soutien pour vous aider à y parvenir. Adressez-vous à Téléassistance pour fumeurs au teleassistancepourfumeurs.ca ou composez le 1-877-513-5333.

Êtes-vous d'origine autochtone, africaine-antillaise, asiatique, sud-asiatique, hispanique ou océanienne?

❑ **oui** ❑ **non**

Les personnes faisant partie de ces groupes ethniques risquent davantage de souffrir d'une insuffisance rénale terminale. Chez elles, les facteurs de risque sont plus nombreux et la fonction rénale se dégrade plus rapidement à un âge plus jeune. Les autochtones (membres des Premières Nations, Inuits et Métis) du Canada sont trois fois plus susceptibles d'être atteints d'une insuffisance rénale terminale que les non-autochtones.

De nombreuses raisons expliquent les taux plus élevés d'insuffisance rénale terminale chez certaines populations. Le diabète, la génétique et l'abandon d'un mode de vie traditionnel peuvent être des facteurs. L'accès aux services de soins de santé et d'autres questions personnelles, sociales ou financières peuvent également entrer en ligne de compte.

Si vous faites partie de ces populations, parlez à votre médecin de la possibilité de faire évaluer votre fonction rénale.

Avez-vous des problèmes cardiaques? Avez-vous déjà eu une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral? Vous a-t-on diagnostiqué une maladie cardiovasculaire?

❑ **oui** ❑ **non**

Les cardiopathies et l'insuffisance rénale sont étroitement liées. Une cardiopathie augmente le risque d'insuffisance rénale et vice-versa. D'ailleurs, pour les deux, un bon nombre des facteurs de risque sont les mêmes, notamment le diabète et l'hypertension.

Lorsque votre cœur ne pompe pas bien, vos reins ne reçoivent pas le flux sanguin dont ils ont besoin pour fonctionner efficacement. Votre corps tentera de compenser en augmentant votre volume sanguin. Au bout du compte, cela entraîne une augmentation des électrolytes dans votre sang, ce qui sollicitera davantage vos reins.

Si vous avez des problèmes cardiaques, parlez à votre médecin des mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre cœur et vos reins.

Y a-t-il dans votre famille des antécédents d'insuffisance rénale terminale?

❑ **oui** ❑ **non**

Certaines formes d'insuffisance rénale peuvent être héréditaires. Le diabète et l'hypertension artérielle, qui sont les principales causes de l'IRC, peuvent aussi être d'origine génétique.

Même si une seule personne dans une famille souffre d'insuffisance rénale, tous les membres de sa famille devraient subir un test de dépistage.

Prenez-vous des anti-inflammatoires contenant de l'ibuprofène ou du naproxène (comme Advil[MC], Aleve[MC], Motrin[MC] ou Celebrex[MC])?

❑ **oui** ❑ **non**

L'ibuprofène et le naproxène font partie d'un groupe de médicaments connus sous le nom d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Les AINS ont été associés à des lésions rénales aiguës chez des personnes non atteintes d'insuffisance rénale. Ils sont également associés à la progression de l'insuffisance rénale chez les personnes atteintes d'IRC. L'utilisation excessive ou à long terme de ces médicaments peut causer l'IRC.
Même avec une fonction rénale normale, vous devriez utiliser ces médicaments exactement comme votre médecin vous les prescrit ou selon les indications sur l'emballage. Essayez d'utiliser la dose efficace la plus faible pendant la période la plus courte possible.

En présence d'autres facteurs de risque pour l'insuffisance rénale, consultez votre médecin pour vous assurer que vous pouvez utiliser ces médicaments en toute sécurité.

Votre poids est-il sain?

❑ **oui** ❑ **non**

L'excès de graisse corporelle peut nuire à votre santé. L'obésité est caractérisée par l'accumulation d'un excès de graisse autour du corps qui est néfaste pour la santé.

L'obésité peut mener à un risque plus élevé de développer le diabète ou l'hypertension, lesquels sont les principales causes d'insuffisance rénale.

L'excès de graisse corporelle fait travailler les reins plus fort, car ils doivent filtrer plus de sang que la normale. Ce travail additionnel peut endommager les reins et augmenter le risque de développer une maladie rénale chronique à long terme.

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'accumulation de graisse autour de votre corps. Parlez à votre médecin si vous croyez que votre poids n'est pas sain ou s'il vous expose à un risque de maladie rénale.

Avez-vous déjà eu des problèmes avec votre système urinaire et/ou votre prostate (par ex., de multiples calculs rénaux, un cancer de la prostate, un cancer du rein ou des infections urinaires à répétition)?

❑ oui ❑ non

Des problèmes de santé liés au système urinaire et/ou à la prostate peuvent parfois contribuer à l'apparition de problèmes rénaux. Si vous avez déjà eu des problèmes de ce genre, demandez à votre médecin s'il y a lieu d'évaluer votre fonction rénale.

Avez-vous 65 ans ou plus?

❑ oui ❑ non

L'insuffisance rénale peut survenir à tout âge, mais elle devient de plus en plus fréquente à mesure qu'on vieillit. Cela peut s'expliquer par le fait que, chez les personnes de plus de 65 ans, les facteurs de risque, tels le diabète et l'hypertension, sont plus nombreux.

Peu importe la raison, les taux plus élevés d'insuffisance rénale chez les personnes de 65 ans et plus méritent qu'on s'y arrête parce que l'insuffisance rénale augmente le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

On ne peut pas changer son âge (même si on aimerait bien pouvoir le faire !), mais on peut, à mesure qu'on vieillit, prendre des précautions pour préserver ses reins. Comme il n'y a presque aucun signe avant-coureur lorsque vos reins commencent à ne plus s'acquitter adéquatement de leur tâche, il est important de connaître les facteurs de risque. Apportez cette brochure avec vous à votre prochain rendez-vous chez le médecin. Discutez avec votre médecin de vos facteurs de risque et de la fréquence à laquelle vous devriez faire évaluer vos reins. Tout ce qu'il faut, ce sont de simples analyses de sang et d'urine.

Si elle est dépistée tôt, l'insuffisance rénale peut faire l'objet d'une prise en charge. Chez la plupart des gens, la maladie ne progresse pas jusqu'au stade de l'insuffisance rénale terminale surtout s'ils ont reçu un diagnostic précoce et qu'ils prennent des mesures pour préserver l'état actuel de leur fonction rénale.

Avoir un mode de vie sain est très important si l'on veut prendre soin de ses reins. Cela comprend :

- adopter un régime alimentaire équilibré;
- être actif physiquement (30 minutes de trois à cinq fois par semaine, mais même juste un peu d'exercice peut avoir des effets bénéfiques sur la santé);
- maintenir un poids santé;
- réduire son stress;
- consommer de l'alcool avec modération (d'après les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, les recommandations sont, un maximum de deux verres par jour et de dix verres par semaine pour les femmes, et un maximum de trois verres par jour et de quinze verres par semaine pour les hommes, avec des jours sans alcool chaque semaine).

FONDATION DU rein

NOTRE VISION

La Fondation canadienne du rein se consacre à l'atteinte d'une excellente santé rénale et d'une qualité de vie optimale des personnes atteintes et la découverte d'un traitement pour la guérison de l'insuffisance rénale.

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole qui s'emploie à alléger le fardeau que représente l'insuffisance rénale :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices en vue de trouver de meilleures options thérapeutiques et un traitement curatif;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien afin de prévenir l'insuffisance rénale chez les personnes à risque et donner aux personnes atteintes la capacité d'optimiser leur état de santé;
- en prônant un meilleur accès à des soins de santé de haute qualité;
- en sensibilisant davantage le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au rein.ca.

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.

Cette documentation est offerte sur demande en des formats accessibles. Pour obtenir le format qui vous convient, veuillez faire parvenir un courriel à info@rein.ca ou téléphoner au 1-800-361-7494.

REF: BR-AMIATRISK-FR-25