

CONSEILS ALIMENTAIRES AUX PERSONNES ATTEINTES D'INSUFFISANCE RENALE CHRONIQUE

Réduire la consommation d'aliments tels que : viande, poisson, œuf, lait frais, sel.



Ne plus consommer les aliments tels que : chocolat, dattes, arachide, niébé, gombo, pomme de terre frite, lait caillé, banane.



8 règles d'or pour préserver nos formidables reins

- 1 Pratiquez au moins 30 mn d'exercices physiques par jour.
- 2 Contrôlez régulièrement votre taux de sucre dans le sang
- 3 Surveillez votre tension artérielle
- 4 Mangez sainement et évitez le surpoids et l'obésité
- 5 Réduisez votre consommation de sel
- 6 Ne fumez pas
Fumer ralentit la circulation du sang dans les reins
- 7 Évitez l'automédication
- 8 Contrôlez vos reins si vous êtes sujet à risque (diabète, hypertension, obésité, fumée, personne ayant des antécédents familiaux de maladies des reins, plus de 50 ans d'âge)



Le tabac détruit nos reins

L'AUTOMÉDICATION UN DANGER POUR LES REINS

Attention à l'insuffisance rénale chronique, une tumeur silencieuse et à soins coûteux. Dépistons-la chaque année

LES ADRESSES UTILES

Ministère de la Santé et de la Prévention
site web www.sante.gov.sn

Service National de l'Éducation et de l'Information Pour la Santé (SNEIPS)
à côté de l'Hôpital Général de Grand Yoff
www.promosante.sn Tél : 33 827 5513

Service de néphrologie de l'Hôpital Aristide Le Dantec (HALD)
Tél : 33 859 38 31 / Email : nephrologiehald@gmail.com

Société Sénégalaise de Néphrologie (SOSENEPH)

Association Sénégalaise des Hémodialysés et Insuffisants Rénaux (ASHIR)
BP : 568 / Tél : 77 728 78 66 / Email : ashir@live.fr

N° Vert 800 00 50 50

Journée Mondiale du Rein
11 Mars



En savoir plus sur les maladies à soins coûteux : L'insuffisance rénale chronique

NECPS 2010 / Infographie : Soumireu

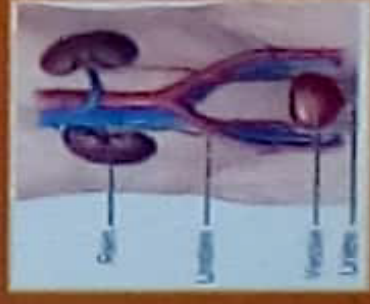


► Les reins épurateurs, régulateurs du sang

Les reins, sont des organes en forme de gros haricot au nombre de deux, situés dans le ventre, de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Les reins jouent plusieurs rôles :

- ils filtrent le sang pour éliminer les déchets du sang.
- Les reins éliminent aussi l'excès d'eau, de sel, de sucre d'acides et d'autres produits du sang.
- Ainsi, chaque jour les reins filtrent 120 litres de sang et rejettent 1,5 à 2 litres d'urines ;
- Les reins produisent des hormones importantes dans :
 - la régulation de la tension artérielle ;
 - la fabrication des globules rouges du sang ;
 - la constitution d'os solide par la fabrication de la vitamine D.



► Qu'est-ce qu'une insuffisance rénale chronique ?

L'insuffisance rénale chronique est la diminution de la capacité des reins à assurer leurs différents rôles.

Elle correspond à une destruction progressive et irréversible des reins.

L'insuffisance rénale chronique est une maladie qui évolue lentement.

► Comment dépister l'insuffisance rénale chronique ?

Attention ! L'insuffisance rénale chronique peut rester longtemps sans signe visible.

Le dépistage est donc essentiellement basé sur une analyse de sang appelée créatininémie qui consiste à calculer le taux de créatinine dans le sang.
Plus le taux est élevé, plus la maladie est grave.

Il existe quatre stades d'évolution de l'insuffisance rénale chronique :

- Stade 1 l'insuffisance rénale chronique légère
 - Stade 2 l'insuffisance rénale chronique modérée
 - Stade 3 l'insuffisance rénale chronique sévère
 - Stade 4 l'insuffisance rénale chronique ultime
- A chaque stade correspond un taux de créatinine.

A chaque stade son traitement.

► Quelles sont les causes de l'insuffisance rénale chronique ?

Ce sont principalement :

- le diabète ;
- l'hypertension artérielle ;
- les Glomérulonéphrites, qui se manifestent par des œdèmes ;
- la polykystose rénale (héréditaire) ;
- l'intoxication à la pharmacopée traditionnelle et aux médicaments ;
- les infections urinaires chroniques.

► Quels sont les signes de l'insuffisance rénale chronique ?

Au début, l'insuffisance rénale chronique n'entraîne souvent aucun signe à l'examen. Par la suite, vont apparaître une fatigue excessive à l'effort, une perte d'appétit, un besoin d'uriner plusieurs fois la nuit et surtout une hypertension artérielle et/ou des œdèmes.

Au stade évolué apparaissent : une pâleur, des nausées et vomissements, des démangeaisons, des crampes, une somnolence le jour avec souvent insomnie la nuit, une certaine agressivité.

les signes de complication sont :
amalgamissement, insuffisance cardiaque, faible résistance aux microbes, trouble des règles et frigidité chez la femme, impuissance chez l'homme, douleurs aux jambes et quelquefois une paralysie et au stade ultime, coma puis décès.

► Peut-on guérir de l'insuffisance rénale chronique ?

A l'heure actuelle, aucun médicament n'est capable de réparer les parties du rein qui sont détruites.

Cependant, un dépistage précoce et un traitement adapté, stabilise la maladie et retarde le recours à la dialyse.

Le traitement est basé sur :

- le contrôle de l'hypertension à l'aide de médicaments à prendre continuellement ;
- le contrôle du diabète : un bon équilibre de la glycémie prévient l'apparition des complications ;
- la limitation de la consommation de viande, poisson, œuf, lait frais et de sel ;
- la suppression de la consommation de chocolat, dattes, arachide, noix de cajoux, gombo, lait caillé, fromage, niébé,
- l'arrêt du tabac : le tabac détruit les reins.

Et quand la maladie est au stade sévère ?

Il est important de suivre un traitement sous dialyse et d'envisager, si possible, une greffe de rein.

La dialyse consiste à épurer le sang artificiellement c'est à dire en dehors de l'organisme. La greffe rénale consiste à remplacer le rein malade par celui d'un donneur sain.

Un donneur peut vivre normalement avec un seul rein sain.