



0800 41 6002  
WWW.PRO-RENAL.ORG.BR

A Pró-Renal conta com a parceria:



*Inovando em saúde*



**CREATININA**  
FAÇA O EXAME PELO  
BEM DOS SEUS RINS.

OUT/07





## ➤ PAPO SÉRIO SOBRE SEUS RINS.

Oi, eu sou a Tinina. Meu nome vem da Creatinina, a substância cujo exame avalia a função dos rins. Você sabia que cerca de 12 milhões de brasileiros têm problemas renais e que 70% deles não sabem? Para descobrir se você é um deles, faça o exame da creatinina. É um teste de sangue simples, solicitado pelo seu médico, que indica com precisão como estão os seus rins. Leia este folheto e saiba mais sobre como prevenir a doença renal crônica. O papo é sério e você precisa estar atento.

## ➤ POR QUE CUIDAR DOS RINS?

Porque as doenças dos rins são silenciosas. Você pode levar uma vida normal durante muito tempo antes de saber que está doente. Quanto mais cedo a doença renal for descoberta, mais chances de sucesso terá o tratamento. Se houver demora no diagnóstico, algumas complicações podem tornar-se irreversíveis.

## ➤ COMO CUIDAR DOS RINS?

- Controlar adequadamente a Diabetes e a Pressão Arterial, as duas principais causas de doença renal crônica.
- Fazer o exame de sangue da creatinina. É ele que vai dizer como estão seus rins.
- Realizar consultas médicas e exames clínicos anualmente, incluindo o exame de urina.
- Controlar o nível de açúcar no sangue.
- Evitar fumo e álcool.
- Tratar infecções urinárias.
- Fazer exercícios.
- Evitar o sal.

**LEMBRE-SE:** o exame de sangue da creatinina é a avaliação mais precisa do funcionamento dos rins.

## ➤ FIQUE ATENTO A ESTES SINAIS E SINTOMAS:

- Mudança na coloração da urina
- Urina espumosa
- Pressão arterial elevada
- Diabetes descontrolada
- Edema dos pés ou pálpebra
- Levantar muitas vezes à noite para urinar