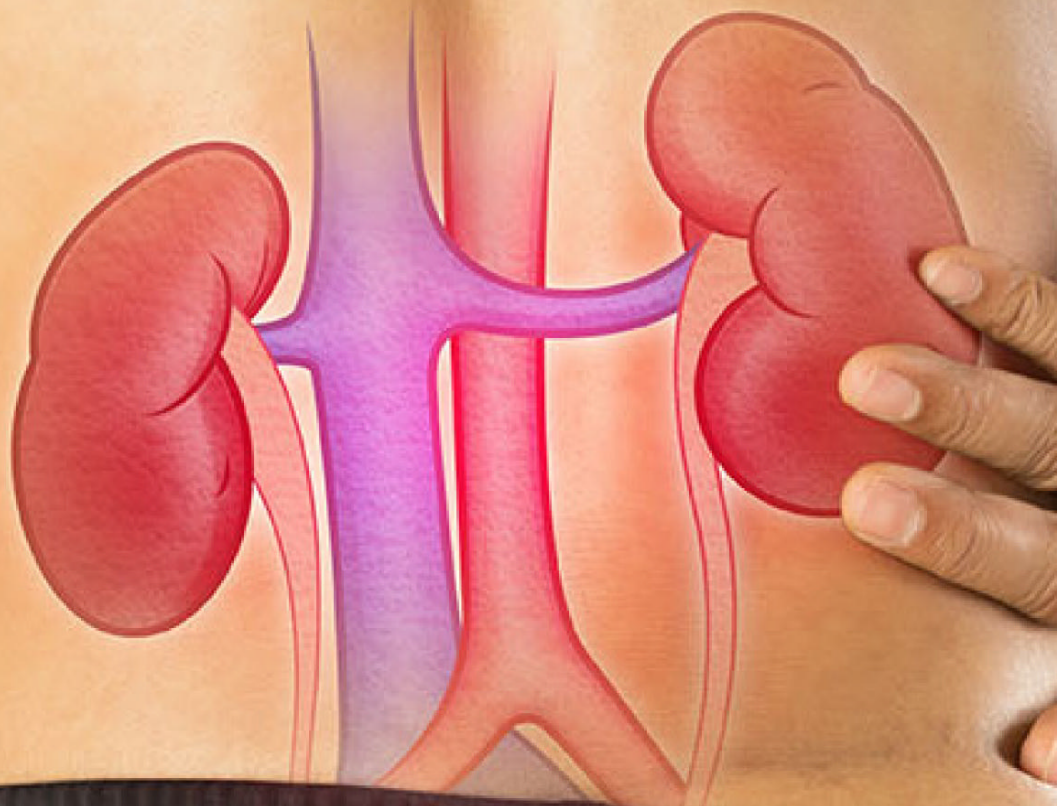


RINS



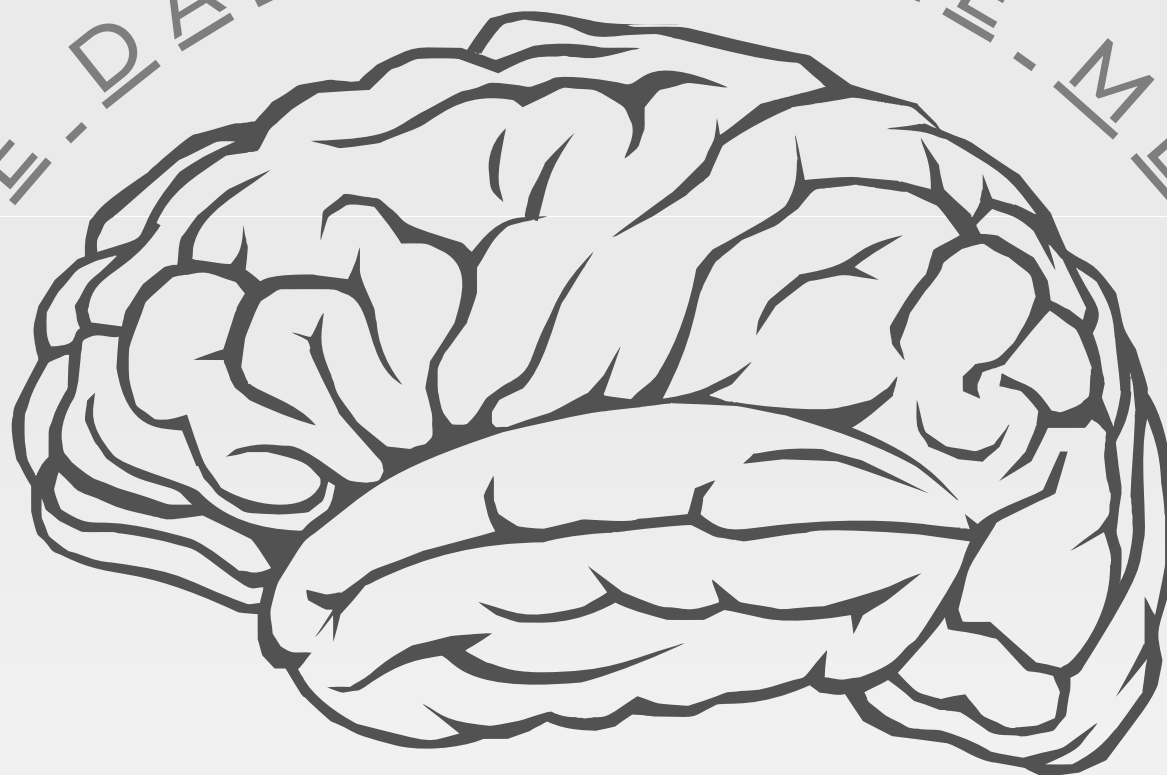
TUDO SOBRE RINS:
Funções, cuidados e
prevenção de doenças

GUIA COMPLETO PARA A SAÚDE RENAL:
Alimentos, tratamentos e dicas de detox

CLUBE DE REVISTAS

Sua dose diária de bem-estar começa aqui.

CUIDE-DA-SUA-SAÚDE-MENTAL



JANEIRO

BRANCO

Mês da conscientização
sobre a saúde mental



Expediente

Telegrama @clubederevistas
7908182072286

EDICASE

/// Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais
Vanusa Batista e
Wellington Oliveira

Gestão Administrativa
Financeira
Elisiane Freitas,
Vanessa Pereira
e Pedro Moura

Canais Digitais
Clausilene Lima,
Sergio Laranjeira
e Saula Lima
(MTB 82535/SP)

Distribuição em
Bancas e Livrarias
Total Publicações
(Grupo Abril)

TOTAL
publicações

uma empresa
Abril

EDICASE EUROPA
Sócia-gerente
Adriana Andrade
geral@edicase.pt

EDICASE

/// publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Gestão de Processos Editoriais
Gabriela Magalhães

Direção de Arte
Tami Oliveira
be.net/tamioliveira

Design
Julio Cesar Prava
be.net/juliocesarprava
Felipe Pradi
be.net/felipepradi
Lais Magalhães
be.net/laismagalhaes8

Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)
e Laleska Diniz

Atendimento ao leitor
Redação
atendimento@edicase.com.br
atendimento@caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
Edições Anteriores
Edição 98265-0125
loja.caseeditorial.com.br

Portal Edicase!
Conteúdos especializados sobre
Saúde, Bem-Estar, Estilo de Vida,
Educação, Beleza, Culinária,
Lifestyle e muito mais!
Tudo isso em um clique!
www.portaledicase.com



Nos siga nas redes sociais!

Nos acompanhe nas redes sociais!

portal.edicase.com

edicasepublicacoes

edicasepublic



Editora
Filiada

ANER
www.aner.org.br

ACESSE NOSSA LOJA EM
loja.portaledicase.com

IMAGENS
ILUSTRATIVAS

Créditos:

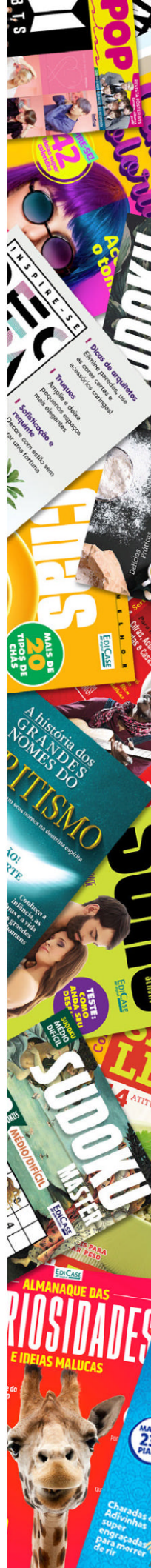
Adobe Stock / Shutterstock

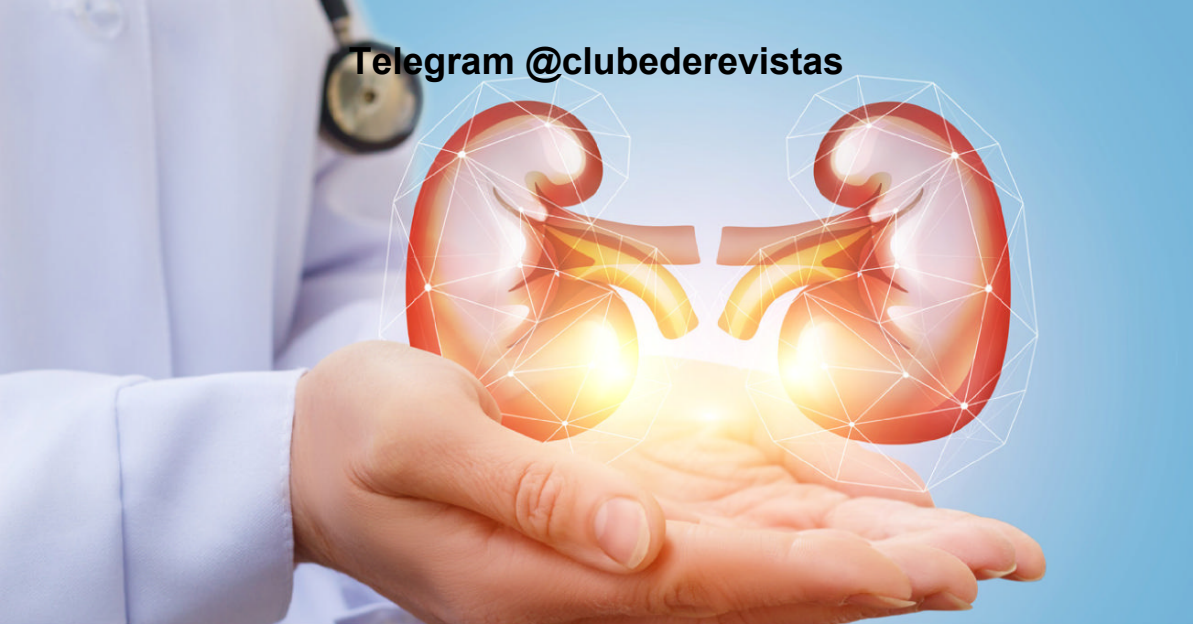
PROIBIDA A
REPRODUÇÃO

total ou parcial sem prévia
autorização da editora

PRESTIGIE O
JORNALEIRO

compre sua revista
na banca





Tudo sobre **RINS**

Nessa edição, explicamos as principais funções dos rins. Entenda como funcionam e o papel na saúde geral do corpo. Saiba como manter a saúde dos rins, causas das pedras nesse órgão e os principais tratamentos. E mais: alimentos que melhoram e pioram a saúde e receitas para detoxificar os rins!

Cuide-se!

Dicas

PARA DETOXIFICAR OS RINS, FÍGADO E PÂNCREAS

**Veja as dicas do nutrólogo
Sandro Ferraz**



Remova alimentos e bebidas que contêm toxinas, como álcool, leite de vaca, açúcar, farinha de trigo e amendoim.



Não fique muito tempo sem se alimentar, pois isso acaba dificultando o trabalho do fígado.

CLUBE DE REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!



Beba bastante água, pois ajuda a eliminar as impurezas.



Consuma alimentos livres de agrotóxicos.



É fundamental cuidar da higiene dos alimentos.



Evite produtos enlatados e alimentos industrializados.



Fuja de temperos prontos como glutamato monossódico.



Prefira alimentos integrais.



Consuma queijos e produtos derivados da soja.



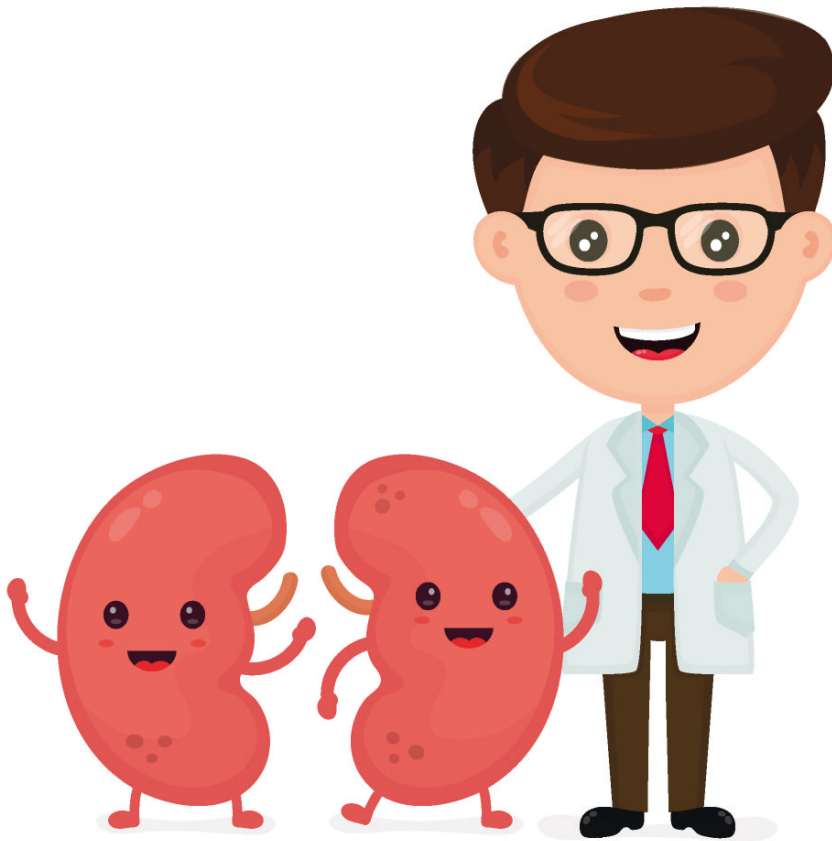
Rins

| POR MATILDE FREITAS |

São órgãos responsáveis por filtrar o sangue

Os rins têm o formato parecido com o grão do feijão, cada um tem em média 140 g, ficam localizados na parte posterior do abdômen, perto da coluna vertebral. Além de serem responsáveis por filtrar o sangue, possuem diversas funções.

“Entre elas, o controle de ácido básico, a eliminação do excesso de sais que ficam armazenados no nosso sangue como sódio, potássio, magnésio cálcio e também controlar nossa pressão arterial, quando os rins começam a dar sinal



de alguma doença crônica, começam a se manifestar em níveis mais elevados”, explica André Luis Baracat, nefrologista da BP - A Beneficência Portuguesa de São Paulo.

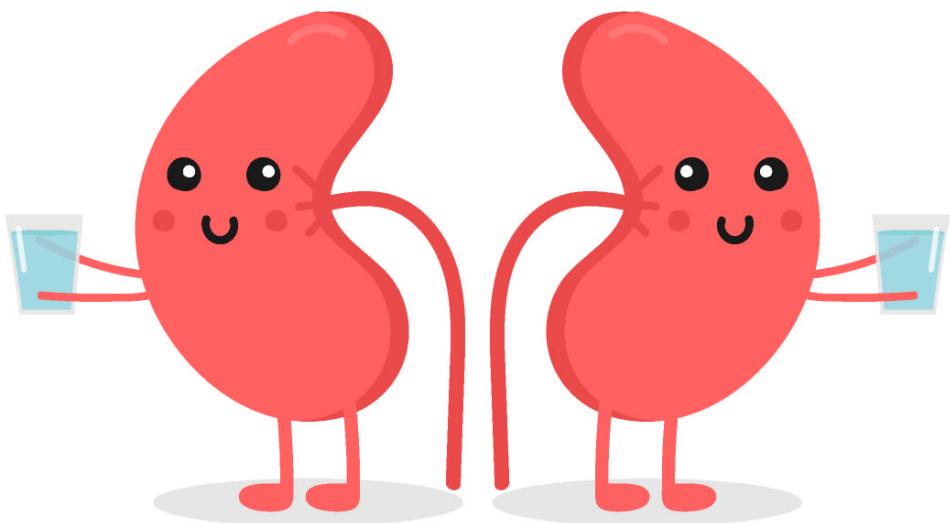
Papel da água

Os rins também são responsáveis por controlar a quantidade de água no organismo. O consumo de água é fundamental para o bom funcionamento desses órgãos, além de algumas atitudes. “Evitar uso de anti-inflamatórios, controlar consumo de proteína, realizar periodicamente exame de urina I e USG renal, para fazer diagnóstico precoce de cálculos renais, tumores e nefrites”, aconselha o urologista Luiz Renato Montez Guidoni. A hidratação é fundamental para a saúde do fígado. “Geralmente ela é composta de uma quantidade de água razoável para os rins durante 24 horas, que é aproximadamente 30 ml por quilo, se você pegar seu peso e multiplicar por 30, pode manifestar um hábito saudável de ingerir água e fazer com que seu rim funcione de forma saudável”, indica o nefrologista André Luis Baracat.

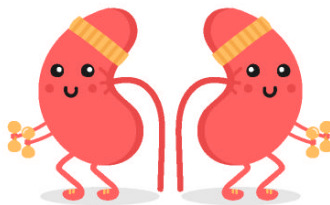
Previna-se!



De acordo com o nefrologista, a melhor maneira de proteger os rins é por meio da prevenção. “Existem doenças que são hereditárias e que podem afetar o rim no futuro, então, é preciso rastrear a presença dessas doenças na família, procurar sempre fazer um check-up depois dos 40 anos. Após essa idade, pelo patamar de envelhecimento, nós perdemos 1% da função dos rins ao ano, isso significa que o envelhecimento faz o rim se tornar um órgão com uma doença crônica”, analisa.



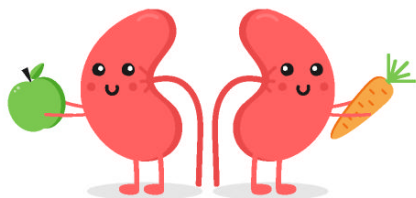
Veja outras atitudes citadas pelo médico para manter a saúde dos rins:



Praticar exercícios físicos regulares;



Evitar o excesso de sal, carne vermelha e gorduras;



Controlar o peso corporal;



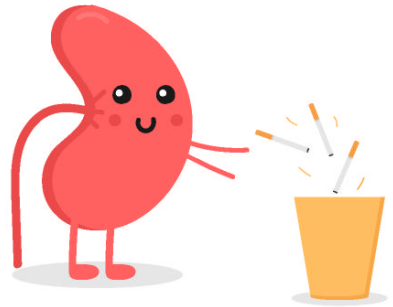
Monitorar a pressão arterial;



Controlar o colesterol e a glicose;



Não fumar;



Não abusar de
bebida alcoólica;



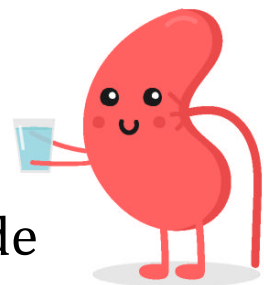
Evitar o uso de
anti--inflamatórios
não hormonais;



Realizar, uma vez por ano,
exames laboratoriais para
avaliar a saúde dos rins:
dosagem de creatinina no
sangue e análise de urina;



Consultar regularmente
um clínico;



Não fazer uso de
medicamentos sem
prescrição médica.



Doenças que afetam os rins

Os rins são afetados por diversas doenças, no Brasil, três delas são mais frequentes: a pressão arterial alta, o diabetes e a obesidade. “Elas podem aparecer isoladamente ou concomitantemente, ou seja, um paciente obeso pode desenvolver diabetes e hipertensão ao mesmo tempo. Outras doenças que afetam os rins são as cardiovasculares, por exemplo, a arteriosclerose e as doenças que podem comprometer o fluxo sanguíneo do próprio coração, como as coronariopatias”, explica o nefrologista André Luis Baracat.



Pedra nos rins

O cálculo renal, mais conhecido como pedras nos rins, são formações endurecidas nos rins ou nas vias urinárias, resultantes do acúmulo de cristais existentes na urina, que se tornou muito concentrada. Pode afetar qualquer pessoa, mas alguns grupos são mais atingidos. “É mais prevalente em pacientes com antecedente familiar de litíase renal, obesos, com aumento de ácido úrico, após cirurgia bariátrica e usuários de medicações que ajudam a formar cálculos, como o topiramato”, analisa o urologista Luiz Guidoni.

Causas das pedras nos rins

A pedra pode ser microscópica ou ter alguns centímetros. “Dentro da nossa população, talvez a maior causa de formação seja a hereditariedade, passada de pai para filho, não tem como consertar e a segunda, a infecção do trato urinário, mais presente nas mulheres”, analisa André Luis Baracat.

Sintomas:



Dor intensa que começa nas costas e irradia para o abdômen em direção à região inguinal. É uma dor que se manifesta em cólicas, ou seja, com um pico de dor intensa, seguida de um período de alívio. Em geral, essas crises são acompanhadas por náuseas e vômitos.



Alteração na cor da urina pela presença de sangue. Ela pode se tornar avermelhada ou escurecida, seguida ou não de dificuldade para urinar.



Suspensão ou diminuição do **fluxo urinário**.



Como causa principal está a **herança genética** associada aos hábitos de vida pouco saudáveis, como o excesso de ingestão de sódio, alimentos ricos em proteína animal e baixa ingestão de líquidos.

Como prevenir pedras nos rins

Para prevenir o surgimento de pedras nos rins, recomenda-se o consumo de pelo menos 2 litros de água por dia e uma dieta com pouco sal e pouca proteína. “Além disso, a obesidade, está relacionada com a formação dos cálculos. Uma vez formado o cálculo, ele pode sair espontaneamente ou ser removido cirurgicamente. Somente cálculos de ácido úrico têm alguma possibilidade de serem dissolvidos”, explica o urologista.

Grupos de risco

Pessoas que têm infecção urinária por repetição, por alguns germes específicos, como o germe proteus, uma bactéria comum na flora da bexiga, capaz de desencadear estados de infecção aguda.

Essas infecções podem, a longo prazo, estabelecer a formação do cálculo renal. “Outro grupo de risco inclui os obesos submetidos à cirurgia bariátrica, no momento que o paciente se torna um paciente com redução de estômago, cria condições metabólicas dentro do seu intestino que o faz ser mais suscetível ao desenvolvimento de cálculos renais”, explica André Luis.



Tratamento



Uma opção para o tratamento da cólica renal é o uso de analgésicos, para alívio da dor. “A partir do momento que os exames confirmarem o quadro de obstrução das vias urinárias por cálculo, o tratamento pode ser feito de diversas formas, a depender da intensidade e frequência da dor, presença de febre, alteração na função dos rins e característica dos cálculos, como o seu tamanho, localização e consistência”, analisa o médico Luiz Renato Montez Guidoni.

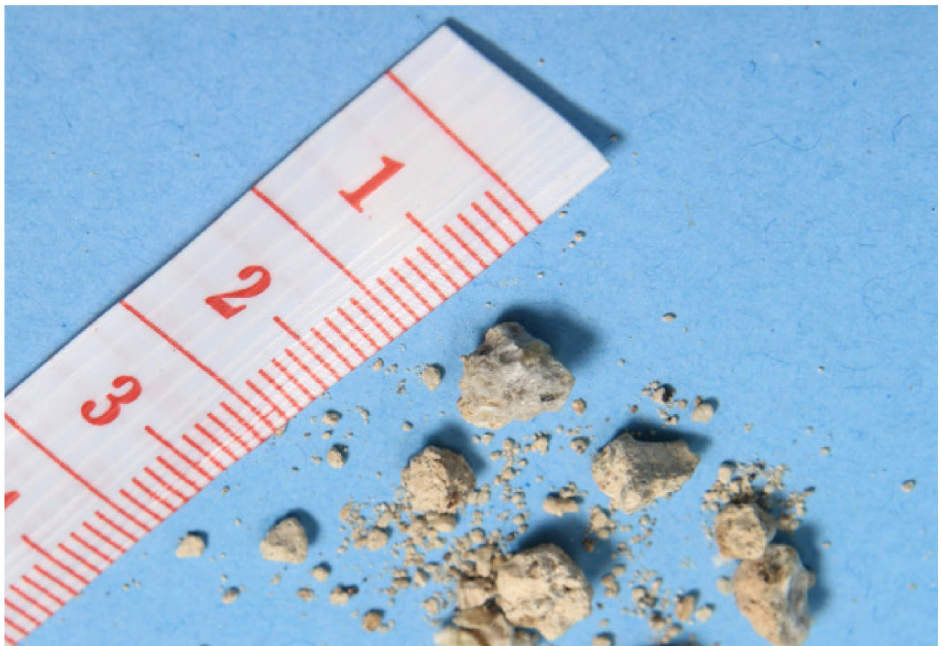
O urologista explica os principais tratamentos:

Tratamento clínico

De acordo com o urulogista, o tratamento clínico é feito com medicamentos que combatem a dor e facilitam a expulsão do cálculo. Caso haja caso haja a necessidade de um procedimento emergencial, costuma ser simples e pouco invasivo. “Com alta hospitalar precoce e recuperação relativamente curta”, completa.

Ureterolitotripsia Transureteroscópica

De acordo com o urologista Luiz Renato, consiste em uma endoscopia através da uretra (canal urinário externo), no qual é visualizado, fragmentado e retirado o cálculo do ureter. Usualmente, no mesmo procedimento, é colocado um dreno da via urinária (que fica totalmente interno no paciente), chamado cateter duplo J, que consiste em um fino tubo de silicone que facilita a passagem da urina represada nos rins, que é retirado alguns dias após o primeiro procedimento. Outro



procedimento que pode ser realizado é a Litotripsia Extracorpórea com Ondas de Choque (LEOC ou LECO), utiliza um aparelho que emite ondas de choque que, ao atingir o cálculo, normalmente fragmenta-o, com posterior eliminação deste, pela urina do paciente.

Ureterolitotripsia flexível com colocação de cateter duplo J

É o procedimento mais utilizado para a retirada de cálculos na ausência de cólica renal. Esta cirurgia tem como objetivo a fragmentação e retirada de cálculos do rim por método endoscópico, ou seja, fazendo o caminho contrário da urina, a partir do orifício da uretra. Não há necessidade de incisões ou cortes. O procedimento consiste em passar uma micro câmera, chamada ureteroscópio flexível, pela uretra, atingindo a bexiga e

seguindo em direção ao rim pelo ureter até a identificação dos cálculos. Uma vez localizadas, as pedras são fragmentadas por Laser e os fragmentos são retirados com uma cesta especial, chamada *basket* ou dormia.

Vantagens

As vantagens desse procedimento são: possibilidade de fragmentação e retirada dos cálculos maiores em um só tempo, possibilidade de resolver vários cálculos em diferentes posições do rim e poder ser realizado em pacientes com sobrepeso e em uso de anticoagulantes.

Ao final da cirurgia, é necessária a colocação de um cateter chamado duplo J: trata-se de um fino tubo maleável, posicionado dentro do ureter com uma extremidade dentro do rim e outra na bexiga. A função deste cateter é impedir que haja obstrução do ureter no período pós-operatório e facilitar a saída de cálculos que ainda estejam no paciente.

Além do cateter duplo J, pode também ser colocada uma sonda externa, para drenagem de urina nas primeiras horas após o procedimento.

O procedimento é realizado com anestesia geral, sempre em ambiente hospitalar.

Tratamento natural

Os remédios naturais possuem propriedades que podem ajudar no tratamento e prevenção de diversas doenças, a planta quebra-pedra é uma delas. “Pacientes que sofrem de cálculo renal, que são pedras nos rins, podem fazer uso do famoso chá de quebra-pedra, ele tem o poder de inibir a formação de pedra, mas já ficou comprovado que, para que isso aconteça e traga benefícios para quem está usando, a erva deve ser ingerida em altíssimas quantidades”, explica André Luis Baracat.

O nefrologista ressalta que esse tratamento natural apresenta resultados a longo prazo, consumindo alguns litros por dia.

Outras doenças que afetam os rins

Os rins podem ser afetados por diversas doenças, como:

- Doenças que agredem os vasos, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemia (aumento de gorduras no sangue), tabagismo e estresse.
- Doenças sistêmicas que causam nefrite, por exemplo, colagenoses e doenças reumáticas.
- Obstrução das vias urinárias (por cálculos ou tumores da região pélvica, como por exemplo, de útero, próstata e reto)
- Tumores renais, podendo ser malignos (câncer) ou benignos (rim policístico).

Insuficiência renal

A insuficiência renal pode ser aguda ou crônica. “A aguda, geralmente, é aquela que faz o rim perder a função de forma rápida e transitória, a crônica é aquela que faz o rim perder função em caráter paulatino, duradouro, até o paciente chegar em fases terminais necessitando de hemodiálise, terminal para o órgão, não para a vida”, esclarece. Segundo o nefrologista André Baracat, a insuficiência renal aguda geralmente acontece dentro de instituições hospitalares. “A não ser que a pessoa desenvolva um surto de desidratação muito grave dentro de sua casa ou, até mesmo, infecção urinária, pulmonar que possa afetar o rim secundariamente, já a crônica, afeta o rim paulatinamente”, complementa.



SINTOMAS DA INSUFICIÊNCIA RENAL AGUDA

O urologista Luiz Renato, cita os sintomas da insuficiência renal aguda:

- ❗ Retenção de líquidos, causando inchaço nas pernas, tornozelos ou pés;
- ❗ Sonolência;
- ❗ Falta de apetite;
- ❗ Falta de ar;
- ❗ Fadiga;
- ❗ Confusão mental;
- ❗ Náusea e vômitos;
- ❗ Convulsões ou coma, em casos graves;
- ❗ Dor ou pressão no peito.

Para tratar a insuficiência renal aguda, é preciso tratar a doença ou condição médica que causou a perda renal. “Com uso de medicações e hidratação adequada e, possivelmente, realização de hemodiálise temporariamente”, explica o urologista.

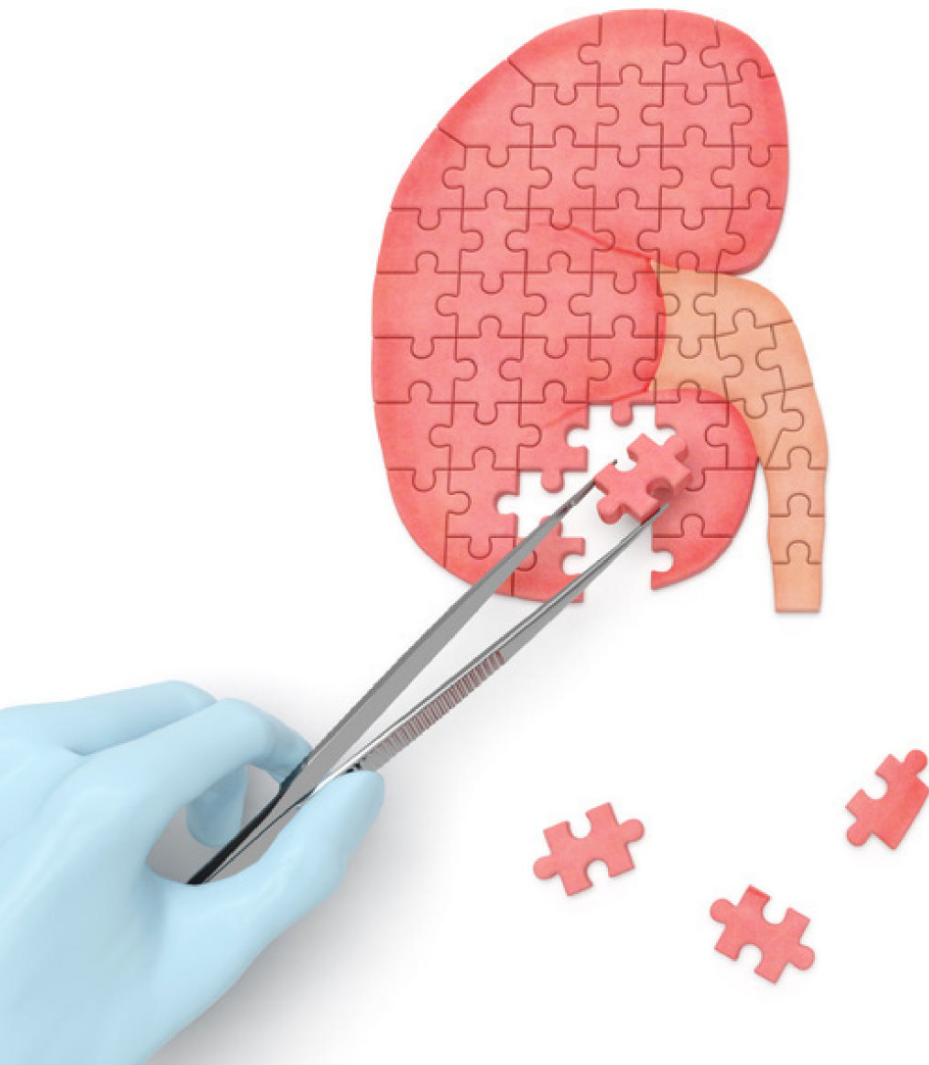
SINTOMAS DE INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA

Luiz Renato, cita os sintomas de insuficiência renal crônica:

- ! Mal-estar geral e fadiga;
- ! Coceira generalizada e pele seca e pálida;
- ! Anemia;
- ! Dores de cabeça;
- ! Perda de peso não intencional;
- ! Perda de apetite;
- ! Náuseas;
- ! Pele anormalmente clara ou escura;
- ! Dor nos ossos;
- ! Sonolência e confusão;
- ! Dificuldade de concentração e raciocínio;
- ! Dormência nas mãos, pés e outras áreas do corpo;

- ❗ Espasmos musculares ou cãibras;
- ❗ Mau hálito;
- ❗ Fácil aparição de hematomas, hemorragia ou sangue nas fezes;
- ❗ Sede excessiva;
- ❗ Soluços frequentes;
- ❗ Baixo nível de interesse sexual e impotência;
- ❗ Interrupção do período menstrual;
- ❗ Distúrbios do sono, como insônia, síndrome das pernas inquietas e apneia noturna;
- ❗ Inchaço de mãos e pernas;
- ❗ Vômitos, normalmente pela manhã.

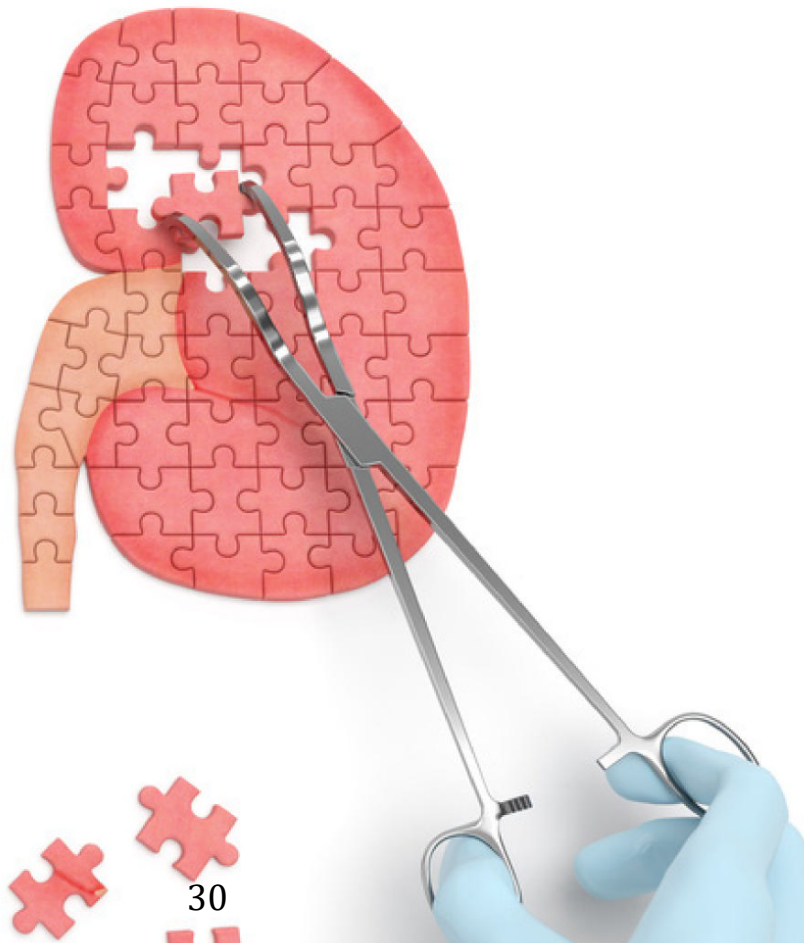




TRATAMENTO DA INSUFICIÊNCIA RENAL CRÔNICA

O tratamento da insuficiência renal crônica é feito com diálise peritoneal ou hemodiálise e transplante renal. É possível ter uma vida normal e saudável com apenas um rim. Precisamos de 1/3 de um dos rins para viver sem problemas. Mas se a pessoa possui apenas um dos órgãos, precisa cuidar melhor dele.

“Um rim saudável é aquele que consegue filtrar em média 180 litros de sangue por dia, esses 180 litros de sangue por dia, bombeados pelo nosso coração, desencadeia a produção em média de 2 litros e meio a 3 litros de urina, para aquelas pessoas que se mantêm hidratadas e não fazem uso de nenhum tipo de diurético”, descreve o nefrologista André Baracat. Para verificar a saúde do rim, o ideal é que se faça o exame de creatinina, que vai avaliar todo o funcionamento do órgão.



A ESCOLHA É SUA!

O papel da alimentação no bom funcionamento dos órgãos

| POR MATILDE FREITAS |

Os rins são fundamentais para o bom funcionamento do corpo, mas a alimentação tem um papel fundamental na saúde e função deles.

Os alimentos que escolhemos podem prevenir doenças, melhorar o funcionamento ou desencadear doenças.

Pensando nisso, vamos explicar o que você deve evitar e o que consumir para manter o corpo saudável.



Rins X alimentação

Os rins desempenham um importante papel na eliminação de toxinas do organismo, dessa forma, é fundamental cuidar adequadamente da alimentação. “Muitos fatores podem gerar adoecimento dos rins e, como consequência, desenvolvimento de doenças renais. Um dos fatores que influenciam na saúde renal é a alimentação, muitos alimentos podem gerar doenças e outros ajudam a preveni-las”, explica o nutrólogo Sandro Ferraz.

Alimentos que melhoram a saúde dos rins

**VEJA A LISTA INDICADA PELO
NUTRÓLOGO SANDRO FERRAZ**



Alho

Ajuda a prevenir lesões que causam insuficiência, tem propriedades diuréticas, entre outros benefícios.



Maçã

Ajuda a impedir disfunção renal e melhora o funcionamento do rim de quem já está adoecido.



Melancia

A melancia possui propriedades depurativas, que ajudam a limpar os rins e prevenir infecções.

Gengibre



O gengibre é termogênico, possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ajuda a aumentar a função renal, na reparação de tecidos renais, previnem a inflamação ao redor dos rins e a formação de cálculo renal.

Pimentas vermelhas



São ricas em nutrientes, termogênicas e aumentam a função renal.



Cereja

Melhora a função renal.



Limão

Ajuda a prevenir pedras nos rins e a dissolver os minerais nesse órgão.



Aipo

É rico em água, possui propriedades diuréticas, aumenta a produção de urina e promove limpeza dos rins.



Cebola

Possui boa quantidade de água e minerais, é rica em antioxidantes benéficos para órgãos como os rins e o coração. Suas propriedades também ajudam a regular o metabolismo e a eliminar as toxinas que o corpo não precisa.



Aspargo

Ajuda a estimular os rins e na eliminação natural de resíduos.



Alimentos que afetam os rins

Assim como existem os alimentos que melhoram o funcionamento dos rins, também têm aqueles que podem piorar a saúde do órgão. “Alimentos ricos em purinas, como carnes vermelhas e embutidos, peixes como a sardinha e a anchova, bebidas alcoólicas, especialmente a cerveja, alimentos ricos em proteína, como o consumo excessivo de carne, peixe e ovos, que sobrecarregam os rins”, alerta o nutrólogo.

Veja outros alimentos citados por ele:

Sal



Consumi-lo em grandes quantidades faz com que nossos rins tenham que reter mais água para eliminá-lo, que pode causar o aumento da pressão arterial e, a longo prazo, causar possíveis danos aos rins.



Refrigerantes

Podem influenciar no surgimento de pedras nos rins, especialmente quando são muito consumidos.

Lácteos



O consumo excessivo de leite e produtos lácteos pode aumentar a excreção de cálcio pela urina. Isto pode gerar o desenvolvimento de pedras nos rins, mas somente em casos onde já há uma predisposição para esse problema.

Receitas

**VEJA AS RECEITAS
INDICADAS PELO NUTRÓLOGO
SANDRO FERRAZ,
PARA DETOXIFICAR OS RINS,
FÍGADO E PÂNCREAS:**

CHÁ DE GENGIBRE

Ingredientes

- 1 pedaço de raiz de gengibre
- 1 l de água

Modo de preparo

Em uma panela, leve a água ao fogo até começar a ferver. Corte o gengibre em cubinhos e acrescente à panela, deixe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo. Coe e sirva.





LIMPA O
PÂNCREAS.

CHÁ-VERDE

Ingredientes

- 250 ml de água
- 1 colher de sopas de folhas de chá-verde

Modo de preparo

Em uma panela, deixe a água ferver por 8 minutos, adicione o chá-verde, coe e tome.

INFUSÃO DE ALÇAÇUZ

Ingredientes

- 25 g de alçaçuz
- 1 l de água

AJUDA A
DIGERIR OS
ALIMENTOS



Modo de preparo

Em uma panela, coloque o alçaçuz e a água. Leve para ferver até que um quarto da água seja reduzida. Retire do fogo e sirva.

CHÁ DE QUEBRA-PEDRA

Ingredientes

- 1 l de água
- 10 g de folhas secas de quebra-pedra

AJUDA A
COMBATER
PEDRAS
NOS RINS.

Modo de preparo

Em uma panela, coloque as folhas na água e leve ao fogo. Deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Desligue o fogo, tampe o recipiente e deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.

Dica: consuma de 2 a 3 xícaras do chá ao dia.

DETOX HEPÁTICO

SUCO DETOX

Ingredientes

- 1 folha de couve
- 2 laranjas
- 1 maçã
- 1 pepino

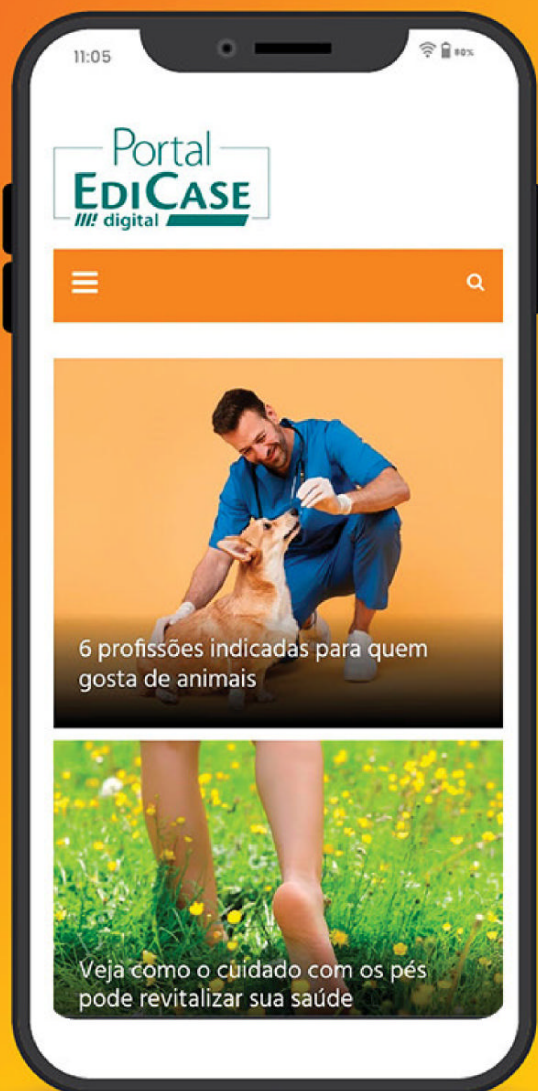


Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo. Tome sem adoçar.

Acesse conteúdos diários sobre:

- Astrologia
- Beleza
- Culinária
- Cultura & Entretenimento
- Decoração
- Educação
- Empreendedorismo
- Pets
- Saúde & Bem-Estar



Conteúdos leves e relevantes em um só lugar
www.portaledicase.com

CLUBE DE REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!