Comment puis-je protéger mes reins?

- · Contrôler ma tension artérielle.
- Prendre des **précautions dans l'utilisation des médicaments** (certains médicaments dits « néphrotoxiques » sont toxiques pour les reins. Ils sont donc à éviter).
- Eviter l'automédication car de nombreux médicaments vendus sans ordonnance sont toxiques pour les reins (anti-inflammatoires non stéroïdiens...) ou sont très riches en sel par exemple (médicaments effervescents, orodispersibles, certains laxatifs, certaines solutions buvables...).
- Avoir une alimentation équilibrée.

L'alimentation doit être variée et suffisante pour que la personne conserve un bon état nutritionnel.

Cependant, les apports en sel et si besoin ceux en potassium et en phosphore et l'apport en protéines doivent être adaptés à la fonction rénale restante.

La consommation d'eau est adaptée selon le médecin néphrologue.

- Avoir une **activité physique** est indispensable, elle doit être adaptée à l'âge et la condition physique.
- Lutter contre le risque cardiovasculaire, cela nécessite : l'arrêt du tabac, la correction d'un surpoids, le traitement d'une hypercholestérolémie...
- Suivre mon traitement médicamenteux que le néphrologue a prescrit.

> COMMENT SUPPLÉER LA FONCTION DES REINS AU STADE DE L'INSUFFISANCE RÉNALE TERMINALE ?

Lorsqu'une maladie rénale chronique arrive au stade d'insuffisance rénale terminale, le dysfonctionnement des reins doit être pallié par :

- > La dialyse conventionnelle
- › La dialyse péritonéale
- > La greffe de rein

Le choix du traitement est décidé en collaboration avec l'équipe médicale, le patient et sa famille.

Préservez le capital veineux de vos avant-bras. Il sera utile en cas de besoin de fistule artérioveineuse pour l'hémodialyse.

Faites faire les prélèvements sanguins au même avant-bras ou mieux : sur le dos de la main.

SERVICE DE DIALYSE



FICHE CONSEIL MIEUX COMPRENDRE L'INSUFFISANCE RÉNALE SERVICE DE DIALYSE





Centre Hospitalier de Luxembourg 4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg Tél: +352 44 11 11 Fax: +352 45 87 62 www.chl.lu Centre Hospitalier de Luxembourg

FICHE CONSEIL
MIEUX COMPRENDRE
MA MALADIE:
L'INSUFFISANCE
RÉNALE

C'est quoi les reins, ma maladie, qu'est-ce que i'en dis ?

- Comment protéger mes reins ?
- Mes médicaments sont-ils importants ?

) À QUOI SERVENT-ILS ?

- A filtrer le sang pour éliminer les déchets (urée, créatinine, acide urique, etc.) et à les évacuer sous forme d'urine.
- > A maintenir constante la quantité d'eau et équilibrer les taux de sels minéraux nécessaires à l'organisme (comme le potassium, le phosphore, le sodium).
- A produire des hormones, des enzymes et des vitamines indispensables à la fabrication de globules rouges par la moelle osseuse, à la régulation de la pression artérielle et à la fixation du calcium contenu dans les os.

> QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE RÉNALE ?

C'est la conséquence de l'évolution des maladies rénales. Lorsque les deux reins ne fonctionnent plus correctement, les déchets ne sont plus éliminés et empoisonnent peu à peu le corps.

L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE (IRC):

L'insuffisance rénale est **chronique** lorsque cette perte de fonction est progressive et que les lésions des reins sont irréversibles. Dans bien des cas, elle progresse graduellement, sur un grand nombre d'années.

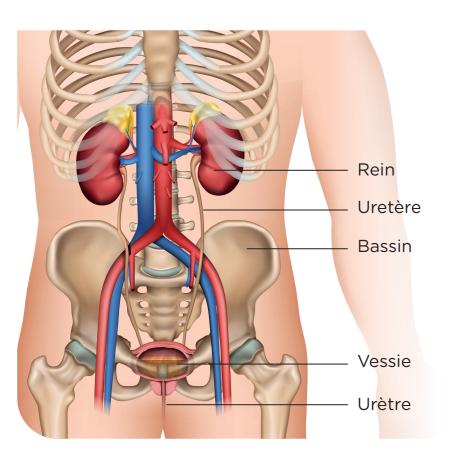
L'INSUFFISANCE RÉNALE CHRONIQUE ET TERMINALE (IRCT) :

L'insuffisance rénale est **chronique et terminale** lorsque le stade où la vie de la personne est en danger à court terme car ses reins ne fonctionnent presque plus.

La dialyse et/ou la greffe d'un rein sont alors les seules solutions pour lui permettre de vivre.

> OÙ SE SITUENT LES REINS?

Nous avons deux reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, en dessous du diaphragme. Ils ont la forme d'un haricot, ils pèsent environ 100 à 150 g chez l'adulte.



LES MALADIES QUI TOUCHENT LES REINS ET QUI PEUVENT LES ABÎMER SONT :

25% NÉPHROPA urinaires, ca

NÉPHROPATHIES INTERSTITIELLES (Infections urinaires, calculs, hypertrophie de la prostate...)

20%

NÉPHROPATHIES VASCULAIRES (Hypertension artérielle, sténose des artères rénales, diabète...)

15%

NÉPHROPATHIES D'ORIGINE GÉNÉTIQUES (Malformations, polykystose, syndrome d'Alport...)

10%

CAUSES INDÉTERMINÉES

Source: www.fondation-du-rein.org

> COMMENT DÉCOUVRE-T-ON CETTE MALADIE ?

La découverte se fait souvent par hasard.

Lors d'analyses de sang ou d'urine :

Lorsque les reins fonctionnent moins bien, les déchets créés par votre organisme ne sont plus éliminés correctement et des substances telles que l'urée et la créatinine s'accumulent dans le sang.

Conséquence : les taux d'urée et de créatine augmentent dans le sang et diminuent dans l'urine.

Valeurs normales dans le sang :

CRÉATININE : entre 0.72 et 1.18 mg/dl URÉE : entre 18 et 55 mg/dl

Lors de la mesure de la fonction rénale dans le sang :

Grace au taux de créatinine dans le sang, on évalue la filtration glomérulaire (FG). Celle-ci mesure la fonction du rein.

Lors d'un bilan pour une tension artérielle élevée :

L'insuffisance rénale peut provoquer une hypertension artérielle pour deux raisons :

- » D'une part, en cas de moins bon fonctionnement des reins, le sodium (sel) s'accumule dans le sang favorisant la rétention d'eau. Celle-ci augmente la pression artérielle.
- » D'autre part, la régulation hormonale de la tension artérielle dépendant du rein, dysfonctionne.

Lors de l'apparition d'un ou de plusieurs symptômes :

- > Fatigue, asthénie
- > Troubles digestifs : nausées, vomissements
- › Manque d'appétit
- > Dégout de la viande
- > Troubles du sommeil
- > Maux de tête
- > Démangeaisons
- > Crampes musculaires, impatiences
- Mictions fréquentes, surtout la nuit.
- > Gonflement des paupières et/ou des chevilles...

> COMMENT RETARDER L'ÉVOLUTION D'UNE INSUFFISANCE RÉNALE ?

Le traitement de la maladie rénale chronique repose toujours sur :

- Le traitement des maladies en cause dans l'insuffisance rénale (HTA, diabète...), pour ralentir la progression de la maladie et protéger la fonction rénale restante.
- Le traitement des complications :
- Anémie
- Corriger les anomalies des substances chimiques du sang
- > Contre l'acidose : prendre du bicarbonate ou de l'eau minérale riche en bicarbonates.
- > Contre l'excès de potassium : limiter les apports puis prescription de médicaments.
- > Contre l'excès de phosphore : réguler les apports en phosphore puis prescription de médicaments.
- Corriger les carences nutritionnelles et en vitamine D, calcium (particulièrement chez l'enfant).
- Lutter contre les risques d'infections : les personnes qui ont une insuffisance rénale modérée doivent se faire vacciner contre l'hépatite B, la grippe et le pneumocoque.