

Quelques clés à conserver en mémoire pour le patient :



L'insuffisance rénale chronique est un risque pour bon nombre de vos patients. Nous vous proposons quelques clés pour la dépister et ralentir sa progression.

L'hypertension et le diabète sont des facteurs de risque majeurs d'insuffisance rénale, ainsi que certaines maladies génétiques ; il faut donc ne pas négliger les antécédents familiaux d'insuffisance rénale chronique et de diabète.

Beaucoup de diabétiques n'ont pas compris qu'ils avaient un risque accru d'insuffisance rénale ; il est pour eux important de les informer et de leur rappeler la nécessité d'une surveillance.

Une mauvaise hygiène de vie, le stress, une alimentation déséquilibrée ou excédentaire, en particulier en ce qui concerne le sel ou le sucre, peuvent entraîner des troubles métaboliques avec un retentissement rénal.

Rappel des facteurs de risque d'insuffisance rénale (Agence de Biomédecine) :

- Diabète
- Hypertension
- Obésité > 30 kg/m²
- Maladie cardiovasculaire
- Personnes âgées > 60 ans
- Antécédents familiaux d'insuffisance rénale chronique
- Uropathies obstructives
- Maladies de système
- Médicaments néphrotoxiques
- Bas poids de naissance (<2,5 kg)
- Épisodes d'insuffisance rénale aiguë

Les marqueurs d'atteinte rénale peuvent être des anomalies morphologiques (à l'échographie ou autres examens...), histologiques (sur une biopsie rénale) ou biologiques : hématurie, leucocyturie, protéinurie et actuellement, microalbuminurie qui est un marqueur de retentissement rénal plus précoce en présence de diabète, d'hypertension artérielle et maladie cardio-vasculaire.



Recommandations générales : Comment prendre soin de ses reins ?

Tous les moyens de prévention et de lutte contre le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires sont importants. De plus, une bonne hygiène de vie contribue à la bonne santé des reins.

Quelques conseils...

- Boire la quantité d'eau adaptée à ses besoins (au moins 1 à 1.5 litre par jour), répartie sur la journée, afin de faciliter le travail des reins ;
- Avoir une alimentation équilibrée afin d'éviter le surpoids et l'excès de cholestérol ;
- Ne pas manger trop salé car l'excès de sel favorise l'hypertension, facteur de risque des maladies rénales ;
- Pratiquer régulièrement une activité physique pour prévenir la surcharge pondérale et l'obésité, souvent associées au diabète et à l'hypertension artérielle ;
- Arrêter de fumer car le tabac accélère l'évolution des maladies rénales et cardiovasculaires en accélérant le vieillissement.

A faire également :

- Faire contrôler régulièrement sa tension artérielle. En effet, une tension trop élevée peut révéler un problème rénal ou en provoquer un ;
- Les tests par bandelette urinaire permettent de rechercher la présence d'albumine et de sang dans les urines ;
- Pour une personne diabétique et/ou hypertendue, un dosage annuel de la créatinine sanguine est recommandé. La recherche dans les urines de protéine ou de microalbumine doit être également périodiquement réalisée.

Faire attention à certaines substances qui peuvent être toxiques à terme pour les reins.

Ainsi il faut absolument :

- Eviter l'automédication ; elle peut être nocive pour les reins ;
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, y compris l'aspirine, peuvent être toxiques pour les reins. Il en est de même pour certains analgésiques, comme le Paracétamol, s'ils sont utilisés à fortes doses sur de longues périodes ;
- Etre vigilant quant à l'abus de laxatifs ou de diurétiques ;
- Eviter la consommation de produits dont la composition n'est pas clairement identifiée (herbes chinoises et autres substances pour maigrir, compléments alimentaires, ...) ;
- Se méfier des régimes hyperprotéinés, qui peuvent fatiguer les reins ;

**A côté des médicaments déjà cités, d'autres sont connus pour leur toxicité rénale :
lithium, immuno-suppresseurs et anti-cancéreux ;**

- Les produits de contraste injectés pour imagerie (iode pour les scanners, substances paramagnétiques pour les IRM) peuvent aggraver une insuffisance rénale préexistante ; (voir et lire la suite dans notre e learning LRS Rein échos)

Ligue Rein & Santé