

IL COLLEGAMENTO TRA SALUTE DEI RENI, DEL CUORE, PRESSIONE DEL SANGUE E DIABETE



INTRODUZIONE

L'insufficienza renale è chiamata 'la malattia silenziosa' poichè spesso non ci sono sintomi. Capita di perdere fino al 90% della funzionalità dei reni prima di avere sintomi. Una repentina riduzione della funzionalità dei reni si chiama Insufficienza Renale Acuta. Spesso dura poco e la cura non dura molto. Frequentemente peggiora nel corso degli anni e viene chiamata Insufficienza Renale Cronica.

Coloro che hanno il diabete, pressione sanguigna alta e/o malattie cardiache hanno un più alto rischio di insufficienza renale cronica. La scoperta ed una gestione precoce sono molto importanti per rallentare danni ai reni e possibilmente prevenire la necessità di un trapianto o di dialisi. Inoltre, la cura ridurrà il rischio di decesso per malattia cardiaca.

PRESSIONE SANGUIGNA

La pressione sanguigna è la pressione del sangue nelle arterie quando viene pompato nel corpo dal cuore. La pressione sanguigna cambia per soddisfare le richieste del corpo. Di solito è più alta quando facciamo esercizio e più bassa quando dormiamo. Inoltre, può salire a causa di ansietà, eccitazione, attività o nervosismo.

La pressione sanguigna è legata al funzionamento dei reni. Una pressione alta può causare danni ai reni e i danni ai reni possono dare una pressione alta. Non curata è un circolo vizioso.



La pressione sanguigna di solito si misura con una banda gonfiabile a pressione arrotolata al braccio. La pressione ha due cifre. La sistolica indica il cuore che pompa e la diastolica è il cuore in riposo. Una lettura tipica della pressione è 120/80 (120 su 80). La pressione si classifica come normale, alto normale o alta. Se hai il diabete la pressione dovrebbe essere sempre tenuta sotto 130/80. Se hai insufficienza renale cronica la pressione dovrebbe sempre essere tenuta sotto 140/90.

Pressione sanguigna sistolica/diastolica (mmHg)

Normale	Sotto 120/80
Normala/alta	Tra 120/80 e 140/90
Alta	Pari a o più di 140/90
Molto alta	Pari a o più di 180/110

HO LA PRESSIONE SANGUIGNA ALTA?

Una sola lettura non basta per diagnosticare una 'pressione sanguigna alta'. Devi avere una serie di valori alti rilevati in vari giorni e ad orari diversi prima di poter confermare che la pressione è alta (si chiama anche ipertensione).

Seguire uno stile di vita sano, come indicato più appresso, aiuterà a controllare la pressione sanguigna. Potresti aver bisogno di prendere delle medicine per controllare la pressione sanguigna e molte di queste medicine proteggono anche i reni.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie cardiovascolari comprendono tutte le malattie del cuore e dei vasi sanguigni quali arterie e vene. Le più comuni sono infarto, insufficienza cardiaca e colpo apoplettico.

Il collegamento tra le malattie cardiovascolari e quelle renali è chiaro. Chi soffre di malattie renali ha 10-20 volte più probabilità di avere un infarto. Inoltre, se il danno ai reni è causato da diabete, il rischio è molto più alto perchè il diabete colpisce anche il cuore ed i vasi sanguigni.

CORRO IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI?

Fattori di rischio non modificabili (Ciò che non puoi cambiare)	Essere maschio Età avanzata In fase di dopo menopausa Precedenti familiari
Fattori di rischio modificabili (Ciò che puoi cambiare)	Pressione sanguigna alta Alto livello di colesterolo o di lipidi Fumo Essere in sovrappeso Mancanza di esercizio Dieta poco sana Diabete tipo 2 Depressione, isolamento sociale e mancanza di sostegno

Una delle cose più importanti da fare è parlare con il medico del rischio di malattie cardiovascolari e di farti misurare i fattori. Il medico potrà dirti qual'è la cura migliore per te.

Insufficienza Renale Cronica Avanzata e Malattie Cardiovascolari: se hai una insufficienza renale cronica avanzata, non sei in grado di controllare il livello di certi minerali nel corpo quali il potassio ed il sodio (sale). Troppo potassio può causare un ritmo cardiaco anormale e troppo sale può far aumentare la pressione sanguigna.

Anche l'equilibrio dei livelli di calcio e di fosfato nel sangue viene alterato dalla insufficienza renale cronica. Alla fine ciò causa depositi di calcio e di fosfato nei vasi sanguigni e nel cuore chiamati aterosclerosi. Uno scarso controllo dei livelli di calcio e di fosfato aumenta il rischio col tempo. Le medicine chiamate leganti di fosfato possono aiutare nel controllo.

Spesso l'insufficienza renale cronica causa anemia, una diminuzione di cellule rosse. Il cuore deve lavorare di più per mantenere il livello di ossigeno. Se il cuore si sforza troppo, il muscolo del cuore si ingrandisce con pericolo di infarto. Con una iniezione di eritropoietina o integratore di ferro si può migliorare l'anemia.

DIABETE

Il diabete è la causa maggiore di insufficienza renale cronica. Il diabete è causato da problemi con la produzione e/o con l'azione dell'insulina. L'insulina controlla la quantità di zucchero nel sangue. Nel diabete tipo 1, il pancreas non produce abbastanza insulina. Nel diabete tipo 2, il corpo non può usare l'insulina correttamente. Chi è in sovrappeso o ha precedenti di famiglia o è di origine aborigina o isolano dello Stretto di Torres corre un maggior rischio di avere il diabete.

Il diabete danneggia i nefroidi, che sono piccoli filtri renali, portando all'insufficienza renale diabetica. In alcuni casi l'insufficienza renale diabetica (detta anche nefropatia diabetica) causa il blocco dei filtri che cessano di funzionare.

Inoltre il diabete può causare:

Retinopatia: i vasi sanguigni degli occhi vengono danneggiati con cecità o riduzione della vista. Per persone di alcune origini etniche il rischio di retinopatia è maggiore.

Neuropatia: i diabetici corrono maggiori rischi di danno alle fibre nervose (neuropatia). Ciò può causare debolezza nella braccia e nelle gambe o problemi negli organi, quali il sistema digestivo o negli organi cardiaci e sessuali. La neuropatia può giocare un ruolo nel causare danni ai reni.

QUALI SONO I SEGNALI DI MALATTIE RENALI COLLEGATE AL DIABETE O ALLA PRESSIONE SANGUIGNA?

Sfortunatamente, spesso le malattie renali non rivelano alcun segnale fino a quando non hai perso fino al 90% della funzionalità renale. Il funzionamento dei reni è misurabile con una semplice analisi del sangue, nota come tasso di filtrazione glomerulare o GFR. Quando il GFR scende, i reni subiscono più danni.

Un GFR sopra 90 è buono. Un GFR inferiore a 60 che persiste per più di tre mesi significa che hai un'insufficienza renale cronica. Alcuni segnali sono:

Crescenti quantità di albumina (o proteina) nelle urine	Maggiore proteina nelle urine è collegata a danni ai reni che causano cicatrici e ridotto funzionamento dei reni.
Pressione sanguigna in aumento	Anche un piccolo aumento della pressione sanguigna deve essere trattato come maggior rischio di danni ai reni.
Funzionamento dei reni ridotto	Se il funzionamento dei reni si abbassa molto, scorie e fluidi si accumulano nel sangue. I sintomi sono generalizzati e includono: cambiamenti nella quantità e nel numero delle volte si orina, stanchezza, perdita di appetito, mal di testa, mancanza di concentrazione, fiato corto, nausea e vomito

CONTROLLO DELLA SALUTE DEI RENI

Un controllo sulla salute dei reni è un semplice controllo della pressione sanguigna, delle urine per la proteina ed un'analisi del sangue per valutare il tuo GFR (noto come eGFR).

Sa hai diabete o pressione alta dovresti controllare la salute dei reni **ogni anno**.

Se credi di avere segnali di malattie renali o cardiovascolari, fumi e sei in sovrappeso, hai precedenti in famiglia o sei un adulto di origine aborigena o delle isole dello Stretto di Torres è importante vedere il medico (GP) e controllare la salute dei reni almeno **ogni due anni**.

SCEGLIERE UNO STILE DI VITA SANO

Ci sono molti modi di ridurre i rischi di complicazioni di pressione sanguigna alta, di diabete o di malattie cardiovascolari gestendo le scelte di stile di vita.

- Non fumare (per informazioni su come smettere, chiama la Quitline al 13 7848).
- Riduci il sale. Evita di aggiungere sale quando cucini, compra prodotti con poco sale ed evita cibi pronti.
- Raggiungi e mantieni un peso corporeo sano. Il medico (GP) o un Dietologo qualificato (APD) potrà aiutarti se hai problemi di peso.
- Mantieni livelli sani di colesterolo, evita cibi grassi e fritti.
- Limita l'alcol a non più di due bicchieri al giorno.
- Trova 30 minuti per fare esercizio almeno 3 volte la settimana. Camminare, andare in bicicletta e nuotare sono ottime scelte. Si raccomanda di aumentare gradualmente e lentamente il livello di attività.
- Considera di ridurre lo stress nella vita ed avere momenti di relax.
- Se sei diabetico, controlla attentamente il livello dello zucchero nel sangue. Visita regolarmente il tuo gruppo di cure per il diabete.



DESIDERI ULTERIORI INFORMAZIONI?

È importante sapere tutto dal tuo gruppo di assistenza sanitaria prima di scegliere la cura adatta. Il foglio informativo ' *Ottenere il massimo dalla visita al dottore* ' contiene consigli utili su cosa chiedere al dottore. Più ne sai e più facile è prendere decisioni informate sulle tue cure.

Per ulteriori informazioni sulla salute dei reni o su questo argomento, chiama Kidney Health Australia:

Chiamata gratuita sui reni al numero 1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639) o visita il sito web www.kidney.org.au o www.homedialysis.org.au

Sviluppato Novembre 2012

Quanto sopra è inteso come introduzione generale a questo argomento e non in sostituzione del parere del medico o del professionista sanitario. È stata presa la massima cura per garantire che le informazioni siano pertinenti per il lettore e valide in ogni stato australiano. Va detto che la Kidney Health Australia riconosce che l'esperienza di ogni persona è individuale e che ci possono essere variazioni di cura e di gestione dovute a circostanze personali, il professionista sanitario e lo stato di residenza. Per ulteriori informazioni consulta sempre il tuo dottore o professionista sanitario.

Chi è sordo o ha problemi di parola può contattare il National Relay Service www.relayservice.com.au:

- TTY utenti chiamano il 1800 555 677 e chiedono il 1800 454 363
- Speak and Listen utenti chiamano il 1800 555 727 e chiedono il 1800 454 363
- Internet relay utenti - www.relayservice.com.au - "Make an internet relay call now" e chiedono il 1800 454 363