



12 DE MARÇO

# DIA MUNDIAL DO RIM

A doença renal crônica está associada a duas doenças de alta incidência na população brasileira:  
**hipertensão arterial e diabetes.**

## SINTOMAS

Muitas vezes a doença não manifesta sintomas até o comprometimento grave dos rins. Nesses casos, os sinais são:

- Aumento do volume e alteração na cor da urina.
- Fadiga e diminuição do apetite.
- Sangue e espuma na urina.
- Incômodo ao urinar.
- Inchaço nos olhos, tornozelos e pés.
- Dor lombar.
- Anemia e fraqueza.
- Enjoos e vômitos.
- Alteração na pressão arterial.

A disfunção renal pode ser identificada por meio de dois exames:  
**análise de urina e de sangue.**

## PREVENÇÃO

- Controlar os níveis de pressão.
- Realizar avaliação médica anual.
- Seguir dieta equilibrada, com baixa ingestão de sal e de açúcar.
- Controlar seu peso.
- Exercitar-se regularmente.
- Não fumar.
- Se fizer uso de bebidas alcoólicas, que seja de forma moderada.
- Evitar o uso de medicamentos sem orientação médica.

EM CASO DE SINTOMAS,  
PROCURE O CAS.



CENTRO DE  
ATENÇÃO À SAÚDE

**Unimed**   
Maringá