

Domenica 21 Marzo 2010

Loc. Poggiardelli Montepulciano



Associazione Diabetici Valdichiana Senese – Onlus
Sede: Ospedali Riuniti della Valdichiana Senese
Nottola - Montepulciano (Siena)

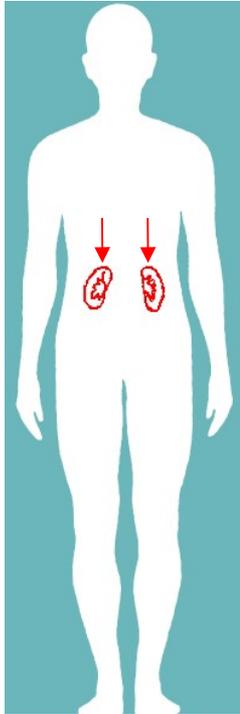
Pazienti in trattamento sostitutivo della funzione renale (USL 7 Zona Valdichiana)

	N°
Dialisi extracorporea	40
Dialisi peritoneale	10
Trapianto attivo	13

Pazienti diabetici in trattamento sostitutivo

12 = 24%

Dove sono i reni, a cosa servono?



I reni sono due organi posti ai lati della colonna vertebrale. I reni **filtrano** ogni giorno circa 180 litri di sangue ed **eliminano**, attraverso l'urina, le sostanze **tossiche** prodotte dal nostro **metabolismo**.

Sono indispensabili alla vita perché servono a:

- mantenere costante la composizione chimica del sangue,
- regolano il bilancio dei liquidi del nostro corpo
- intervengono nella regolazione della pressione arteriosa
- stimolano la produzione dei globuli rossi da parte del midollo osseo
- sovrintendono al metabolismo dell'osso.

Quali sono le cause delle malattie dei reni?

Le malattie renali sono molte e colpiscono varie strutture del rene.

Negli ultimi 15 anni, tra le cause di nefropatia evolutiva prevalgono:

- la malattia aterosclerotica
- l'ipertensione arteriosa
- il diabete

Le malattie renali possono colpire adulti e bambini.

Secondo i dati epidemiologici degli ultimi anni colpiscono maggiormente le **persone al di sopra dei 60 anni**.

Che cos'è l'insufficienza renale?

In molti casi, quando le malattie renali non vengono riconosciute precocemente e curate adeguatamente, non è possibile arrestare la malattia e questa procede sino a compromettere la funzione renale determinando l'insufficienza renale.

Raggiunta questa fase, le malattie renali hanno tutte la tendenza ad evolvere ulteriormente (**insufficienza renale progressiva**), riducendo sempre di più la capacità depurativa dei reni.

Si parla di insufficienza renale quando i reni non svolgono completamente la loro funzione depurativa e nel sangue si accumulano sostanze di "scarto": urea, creatinina, potassio, acidi.

Come accorgersi di una malattia renale in atto?

L'insufficienza renale può essere presente senza sintomi, fino a che non è tanto avanzata da richiedere la dialisi. Tuttavia, alcuni "segnali" possono presentarsi fin dalle prime fasi della malattia ed essere adeguatamente contrastati:

- **l'ipertensione arteriosa**: è un sintomo che accompagna l'insufficienza renale spesso fin dalle primissime fasi;
- gli **edemi**, cioè il gonfiore ai piedi, alle gambe: sono liquidi in eccesso che si accumulano in varie parti del corpo;
- l'**astenia** ("fiacca", o facilità a stancarsi): dipende soprattutto dall'anemia e migliora con le opportune cure che servono a riportare i valori di emoglobina nella norma;
- i **crampi muscolari**: possono dipendere da squilibri elettrolitici (derivanti da alterata concentrazione di sodio e potassio nel sangue) e possono essere prevenuti bilanciando adeguatamente la terapia farmacologica;
- la **dispnea** ("affanno"): è da mettere in relazione con un accumulo di liquidi nei polmoni; può essere preceduta da una fase di gonfiore alle gambe.

E' possibile prevenire l'insorgenza di insufficienza renale progressiva?

Alcune malattie renali, se diagnosticate e curate **precocemente** con terapie farmacologiche, **possono guarire o stabilizzarsi**.

Qualora questo non avvenga, **con terapie adeguate** e modificando alcune abitudini di vita è **ancora possibile frenarne l'evoluzione e ritardare il ricorso alla dialisi**.

Quali esami sono necessari per diagnosticare precocemente una malattia dei reni?

Per verificare se una persona ha una malattia renale cronica, sono necessari pochi esami di laboratorio:

- **esame del sangue** per la determinazione dei livelli di azotemia e creatinina.
- **esame delle urine**
- dosaggio della **proteinuria** dalle urine raccolte in **24 ore**

A questi esami va sempre accompagnata anche la misurazione dei valori di pressione arteriosa.

Qual è la prima spia di una ridotta funzionalità renale?

Il grado di **funzionalità renale** è espresso dal valore della **creatinina** nel sangue. La creatinina è una sostanza normalmente prodotta dai muscoli, eliminata dai reni ogni giorno. Quando i reni non funzionano perfettamente la creatinina tende ad accumularsi nel sangue, indicando quindi il grado di insufficienza renale in atto.

Come si raccoglie l'urina di 24 ore?

La raccolta delle urine di 24 ore si effettua in questo modo:

la prima urina, appena alzati, non va raccolta.

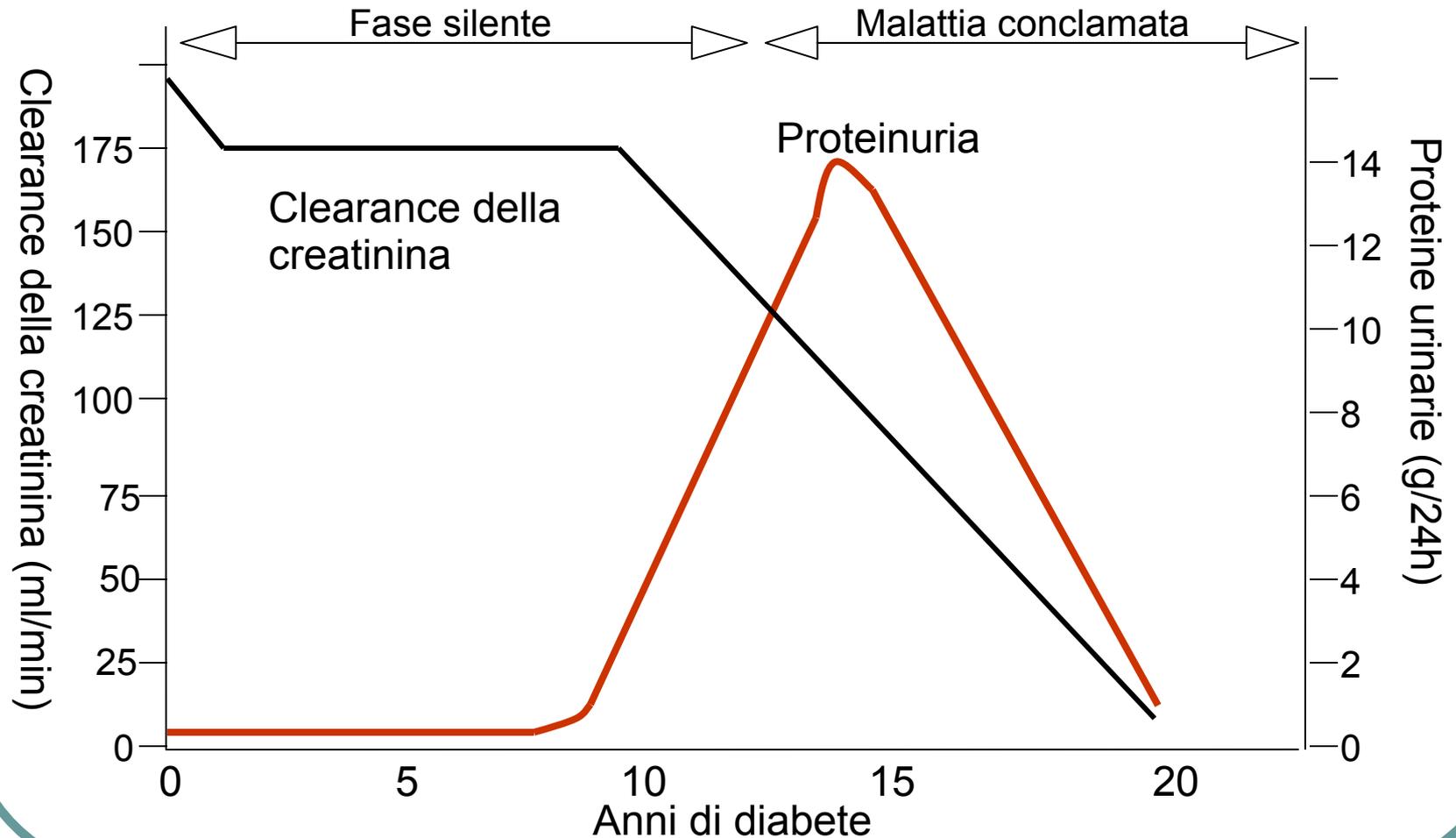
Nel contenitore vanno invece conservate tutte le urine che seguono fino a quella della mattina successiva (giorno in cui si effettua l'esame).

Il contenitore dovrà essere portato al laboratorio per gli esami richiesti.

Definizione dei valori di Micro e Macroalbuminuria

Categoria	Raccolta nelle 24 ore (mg\24 h)
Normale	<30
Microalbuminuria	30-300
Albuminuria	>300

Insufficienza renale e proteinuria nella Nefropatia Diabetica



La pressione alta è correlata all'insufficienza renale progressiva?

La pressione alta (ipertensione arteriosa) può essere **causa o conseguenza** di una malattia renale, e provoca **peggioramento della funzionalità del rene**. Per questo, è molto importante riportare i valori pressori a livelli accettabili attraverso **l'assunzione continuativa di farmaci anti ipertensivi prescritti dal medico di famiglia**.

Quando si misura la pressione abbiamo due valori: la pressione cosiddetta "**massima**" (pressione sistolica) e la "**minima**" (pressione diastolica). Si considerano normali valori fino a **130** (per la sistolica) e **80** (per la diastolica).

In corso di insufficienza renale cronica con proteinuria i valori scendono a **125 / 75 mmHg**

Quando i valori misurati sono più alti abbiamo ipertensione arteriosa.

Il diabete può danneggiare il rene?

SI'

Quando il diabete è mal controllato rovina tutte le arterie dell'organismo comprese quelle del rene determinando un **danno progressivo** (insufficienza renale progressiva).

E' per questo di grande importanza **intervenire nelle fasi precoci** del diabete per prevenire l'insorgenza della nefropatia di origine diabetica.

Con una malattia renale le abitudini di vita devono cambiare?

In generale, la persona con malattia renale può continuare a lavorare e a fare attività fisica.

Per una **persona diabetica** sarà importante:

- mantenere livelli adeguati di glicemia, assumendo con regolarità i farmaci prescritti
- mantenere la pressione arteriosa su valori vicini a 130/80, assumendo con regolarità i farmaci prescritti
- rispettare la dieta
- fare attività fisica
- smettere di fumare

Quali sono i livelli adeguati di glicemia?

Glicemia	Assenza di diabete	Diabete
Prima del pasto	70-90	90-110
Dopo il pasto	70-135	135-160
Prima di dormire	70-90	110-135

Che tipo di dieta è necessaria in caso di insufficienza renale cronica?

E' opportuno che la persona con insufficienza renale segua una **dieta personalizzata** secondo i criteri consigliati dal nefrologo.

La dieta, in linea generale, dovrà comunque **evitare un eccessivo carico di proteine** e, al tempo stesso, assicurare un **adeguato apporto nutrizionale**.

La dieta permette alla persona con insufficienza renale di mantenere a livelli accettabili i valori di azotemia, creatinina, uricemia e fosforemia.

Con i farmaci e con la dieta "nefrologica" la **progressione dell'insufficienza renale potrà essere rallentata**, così come sarà allontanato nel tempo il momento del ricorso alla dialisi.

Diabete e obesità

E' ormai noto da tempo che il diabete mellito di tipo 2, oltre che da predisposizione genetica, dipende in larga misura da fattori ambientali e comportamentali quali l'obesità, la sedentarietà, un'alimentazione eccessiva e qualitativamente inappropriata.

Incidenza obesità in Europa

Francia- **Italia**: 7%

Belgio - Austria - Germania - Regno Unito: 9 - 11 %

Repubblica Ceca - Russia- Lettonia - Ungheria : 14 - 20%

L'educazione alimentare sta diventando uno degli aspetti chiave delle politiche sanitarie di molti paesi.

Ma è necessario calibrare ogni strategia preventiva sulla base delle abitudini alimentari **nazionali e regionali!**



PAT[®]
Piramide
Alimentare
Toscana

