

INSUFFISANCE RENALE

Les reins sont des organes vitaux pour l'organisme. Ils permettent de filtrer le sang, de réguler la tension et d'éliminer les déchets et les toxines du corps. Lorsqu'ils ne fonctionnent plus correctement, des symptômes d'insuffisance rénale se manifestent. Explications.

Les symptômes de l'insuffisance rénale sont difficiles à déterminer aux premiers stades, car la maladie se développe très lentement. Par ailleurs, le nombre de personnes atteintes par cette maladie a tendance à se multiplier à cause du diabète et du vieillissement. Selon un rapport réalisé en 2009 par le Réseau Épidémiologie et Information en Néphrologie, en France, 36.000 malades ont été dialysés et quelques 31.000 personnes ont bénéficié d'une transplantation rénale (greffe du rein).

Pour prévenir l'insuffisance rénale, voici les principaux symptômes de cette maladie et les facteurs de risque.

Les facteurs de risque des maladies rénales

Les facteurs de risque des maladies du rénales comprennent :

- L'hérédité
- L'âge (à partir de 60 ans et +)
- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- Les maladies cardiovasculaires
- La prise de médicaments toxiques pour les reins

Les symptômes de l'insuffisance rénale

L'insuffisance rénale peut se manifester par différents symptômes que la plupart des gens ignorent. Il est bon à savoir que les maladies du rein se traitent facilement, mais

seulement à un stade précoce. Donc, si ces facteurs de risque vous interpellent, il est préférable de pratiquer des contrôles réguliers, même si vous ne présentez aucun signe de troubles rénal.

Cependant, si vous avez un ou plusieurs des symptômes d'insuffisance rénale suivants, vous devez consulter votre médecin sans plus attendre :

1. La perte d'appétit

Elle est le résultat des toxines accumulées dans l'organisme.

2. Troubles de la miction

Si vous constatez la présence de sang dans vos urines, si vous urinez plus que d'habitude ou que la couleur de votre urine n'est plus la même, cela peut être un symptôme d'insuffisance rénale.

3. Peau sèche et démangeaisons

Ce symptôme peut être dû à un manque de minéraux suite à une infection/maladie des reins.

4. Troubles de sommeil

Les troubles de sommeil peuvent être la conséquence de l'accumulation des toxines suite à une dysfonction rénale.

5. Les yeux gonflés

Ce symptôme pourrait être dû un manque de protéines car les reins vont alors moins bien filtrer le sang.

6. Crampes musculaires

Les crampes musculaires peuvent se produire à cause d'un déséquilibre des électrolytes, un manque de calcium ou de phosphore, ou le résultat d'un trouble rénal.

7. Les pieds enflés

Le gonflement des pieds peut être dû à un excès de sodium dans le corps ou à une filtration rénale impropre.

8. Fatigue, léthargie

La fatigue peut se manifester à cause des toxines accumulées, une anémie ou une maladie rénale.

Dépistage de la maladie du rein

Il existe deux tests simples qui permettent de diagnostiquer les maladies rénales :

– Le premier est un simple test urinaire qui permet de vérifier la présence de protéines dans l'urine. Si le test est positif, cela indique une maladie rénale.

– Le second est un test sanguin. Il est plus efficace pour savoir si les reins fonctionnent correctement.

Comment réduire le risque d'insuffisance rénale ?

L'insuffisance rénale peut être facilement traitée, si elle est détectée rapidement. Mais la meilleure façon de prévenir ce problème de santé est de se faire tester fréquemment.

Vous pouvez réduire votre risque d'insuffisance rénale en adoptant une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, une activité physique régulière tout en évitant la consommation d'alcool et la cigarette. Pensez à favoriser la consommation de ces aliments qui nettoient les reins et à éviter ces mauvaises habitudes pour prévenir l'insuffisance rénale.