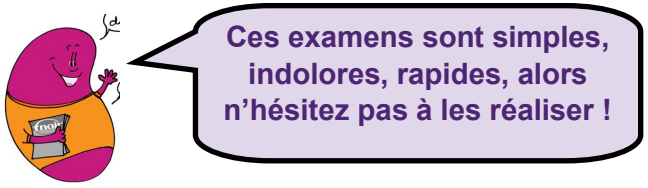
Le dépistage, comment ça marche ?

Le dépistage consiste en la recherche d'une maladie ou la mise en évidence des facteurs de risque de la maladie.

La découverte et la prise en charge rapide de ces facteurs de risque permettent d'éviter sinon de ralentir la maladie rénale.

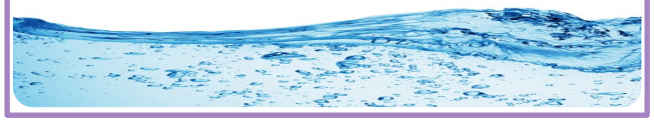


Vos urines (Bandelettes urinaires)
La présence de sang ou d'albumine dans les urines signale un dysfonctionnement de rein ou l'apparition d'une maladie rénale.

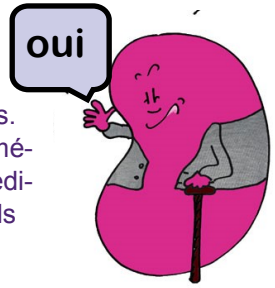
Votre tension artérielle,
L'hypertension artérielle non traitée entraîne un sclérose progressive des vaisseaux du rein aboutissant à une insuffisance rénale sévère.

Votre taux de sucre dans le sang
Le diabète entraîne une hyper filtration glomérulaire (néphropathie du diabétique), l'altération de la fonction rénale sera d'autant plus rapide si le diabète est méconnu ou non traité.

Votre IMC (Indice de masse corporelle)
L'obésité augmente le risque d'apparition d'une hypertension et du diabète qui sont eux-mêmes responsable de l'IRC. Avec un IMC >à 30 : risque de 10 à 12 fois plus élevé de développer un diabète.



Et si malgré toutes ces précautions je développe une Insuffisance Rénale Chronique, existe-t-il des traitements ?



Vous serez alors suivi par un Néphrologue qui est le médecin spécialiste des maladies rénales. Au début, un traitement médicamenteux, un suivi médical régulier et des conseils diététiques suffiront.

Mais l'Insuffisance Rénale Chronique est une maladie progressive et irréversible. Quand elle atteint son stade terminal, elle met en danger la vie de la personne, il faut recourir à un traitement plus lourd : **la dialyse à vie ou la greffe.**

La dialyse permet de remplacer la fonction d'élimination des reins en débarrassant le corps des déchets et de l'eau normalement éliminés par les reins.

L'hémodialyse consiste à filtrer le sang à l'extérieur du corps grâce à une machine et à un rein artificiel. Généralement ce traitement dure 4 à 5 h, 3 fois par semaine.

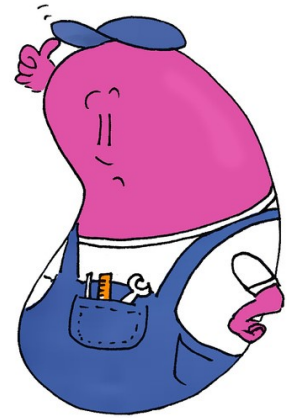
La dialyse péritonéale consiste à filtrer le sang à l'intérieur du corps grâce au péritoine (membrane dans l'abdomen). Ce traitement doit être fait tous les jours

La greffe permet au patient de vivre sans dialyse mais avec un traitement oral antirejet à prendre à vie et un suivi médical régulier.

Malheureusement, cette technique est tributaire du **don d'organes** et les listes d'attente sont longues.

Comment préserver nos reins

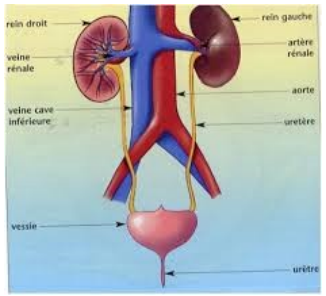
En Nouvelle-Calédonie, il y a 3 fois plus de patients traités pour une Insuffisance Rénale Chronique qu'en France !



RESIR
Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie

Tél: (+687) 26-90-90 mail contact@resir.nc
Site web: www.resir.nc

Les reins, ça sert à quoi ?



Les 2 reins sont situés de chaque côté de la colonne vertébrale, sous les côtes.

Ils sont indispensables pour vivre !

Ils participent au maintien de l'équilibre intérieur.

Ils débarrassent le corps de ses déchets et de l'eau en trop au travers de la production de l'urine.

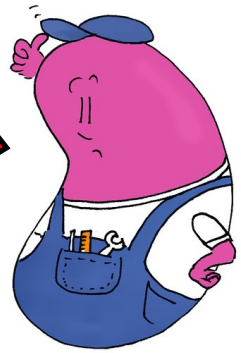
Ils fabriquent des hormones nécessaires à la régulation de la tension, à la fabrication des globules rouges et favorisent l'absorption du calcium et sa fixation sur les os.

Lorsque les reins n'assurent plus leur fonction, les seuls traitements possibles sont la dialyse ou la greffe

En cas de maladie rénale, que se passe t'il ?

Au début, il ne se passe rien !

L'insuffisance rénale évolue silencieusement d'où un diagnostic tardif, alors qu'une prise en charge précoce permet de ralentir ou de stopper l'évolution vers une chronicité



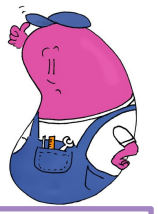
Alors, quand apparaissent les signes ?

Souvent à un stade très avancé, l'insuffisance rénale provoque certains symptôme, dont aucun n'est spécifique. C'est pourquoi il faut décrire à votre médecin tout ce que vous ressentez :

- hypertension artérielle
- œdèmes et gonflement des chevilles ou des paupières
- troubles digestifs avec un amaigrissement, perte d'appétit, nausées
- fatigue intense, maux de tête démangeaisons persistantes
- troubles de l'humeur, du sommeil, dépression...

Qui est concerné par les maladies rénales ?

Tout le monde



Tout le monde peut être touché.

Les maladies qui touchent les reins et peuvent les abimer sont :

- La conséquence des maladies touchant les vaisseaux sanguins comme l'hypertension et le diabète
- Les pathologies rénales héréditaires ou de malformations rénales
- Dues à la consommation excessive de certains médicaments (anti-inflammatoires)
- Les conséquences d'infections urinaires à répétition
- La vieillesse

Comment je peux préserver mes reins ?

Par une vie saine

Je ne fais **pas d'automédication**

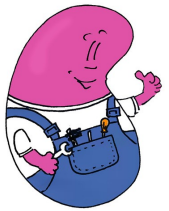
J'**évite le surpoids** et **l'excès de cholestérol** à l'aide d'une alimentation équilibrée.

Je ne rajoute pas de sel, ni de sauce soja : l'excès de sel favorise l'hypertension, facteur de risque de la maladie rénale.

J'arrête le tabac, il accélère l'évolution des maladies rénales.

J'évite les régimes hyper-protéinés qui peuvent fatiguer les reins.

Je bois la quantité d'eau adaptée à mes besoins



Je me fais dépister

Je **contrôle régulièrement ma tension artérielle :** trop élevée, elle peut être à l'origine d'un problème rénal (ou le révéler)

Je contrôle **ma glycémie** (détection précoce d'un diabète) et en cas de maladie déclarée, je respecte bien mon traitement

En cas de diabète je réalise les examens de contrôle prescris par le médecin pour évaluer ma fonction rénale (dosage créatinine, …)