

Nefropatia Diabética

A Nefropatia Diabética é uma das complicações crônicas do Diabetes Mellitus que afeta os rins e acomete de 20% a 40% dos indivíduos com diabetes. Seu curso é lento e silencioso. Uma vez instalada e, se não tratada, tende a evoluir para o agravamento da função renal, com necessidade eventual de terapia renal substitutiva (diálise ou transplante). Inicia-se com a glomerulopatia diabética, que é a lesão dos glomérulos (unidades básicas e funcionais dos rins), podendo levar a perda de proteínas pela urina (proteinúria) e ao aumento da pressão arterial (hipertensão arterial), chegando à Insuficiência Renal Crônica.

Sintomas

Observa-se o inchaço dos pés, das pálpebras (pela manhã) e das pernas (pela tarde). A pressão arterial pode atingir níveis altos e a função renal fica prejudicada, causando vômitos, náuseas, fraqueza, emagrecimento, palidez, alteração da libido, entre outros sintomas.

Os primeiros sinais da Nefropatia Diabética aparecem de 10 a 15 anos após o início do Diabetes e são variáveis, em razão do hábito de controle da glicemia, pressão arterial, colesterol e triglicérides.

O que fazer em caso de sintomas

Os pacientes diabéticos, recém-diagnosticados, devem fazer triagem para Nefropatia com pesquisa de microalbuminúria na urina.

Prevenção

Geralmente a Nefropatia Diabética vem sempre acompanhada de outra complicação do Diabetes, a Retinopatia Diabética. Por isso, detectando qualquer alteração visual, procure também um oftalmologista para iniciar avaliação e acompanhamento.

Para prevenção são importantes boas práticas como:

- Visitar seu médico ou serviço de saúde regularmente, para exames ou avaliação de rotina
- Evitar a automedicação e respeitar as prescrições médicas
- Manter uma dieta saudável, regular e balanceada
- Praticar atividade física regular, moderada e adequada a sua idade (acompanhada por profissional)
- Controlar do peso evitando a obesidade
- Manter controle rigoroso da pressão arterial, que não deve ultrapassar 14 por 9 (140 por 90 mmHg)

- Manter os níveis de LDL (o mau colesterol), abaixo de 100mg/dl
- Manter um bom controle glicêmico
- Evitar maus hábitos como: tabagismo, abuso do álcool e drogas;
- Evitar o estresse

Fatores de risco para desenvolver a Nefropatia

- Susceptibilidade genética (história familiar)
- Hipertensão arterial
- Desequilíbrio do controle glicêmico
- Obesidade
- Etnia