

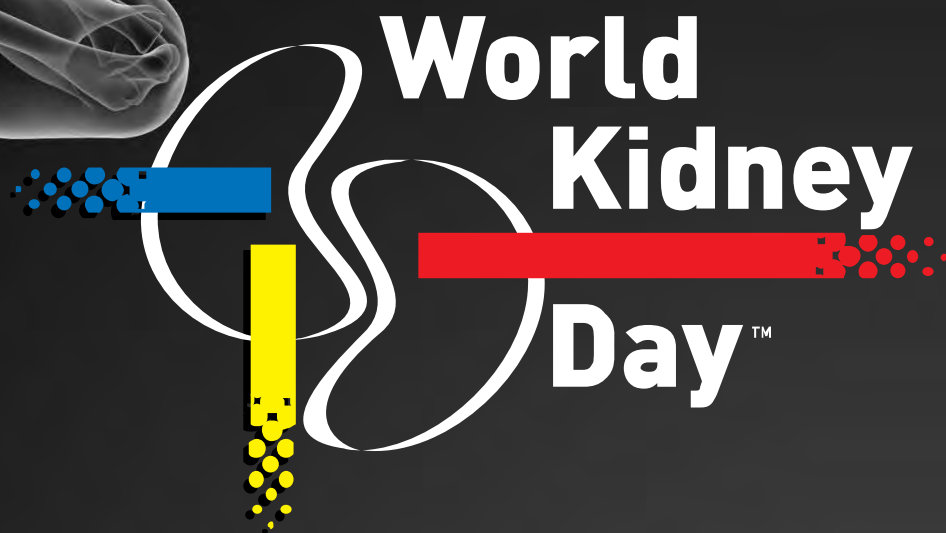
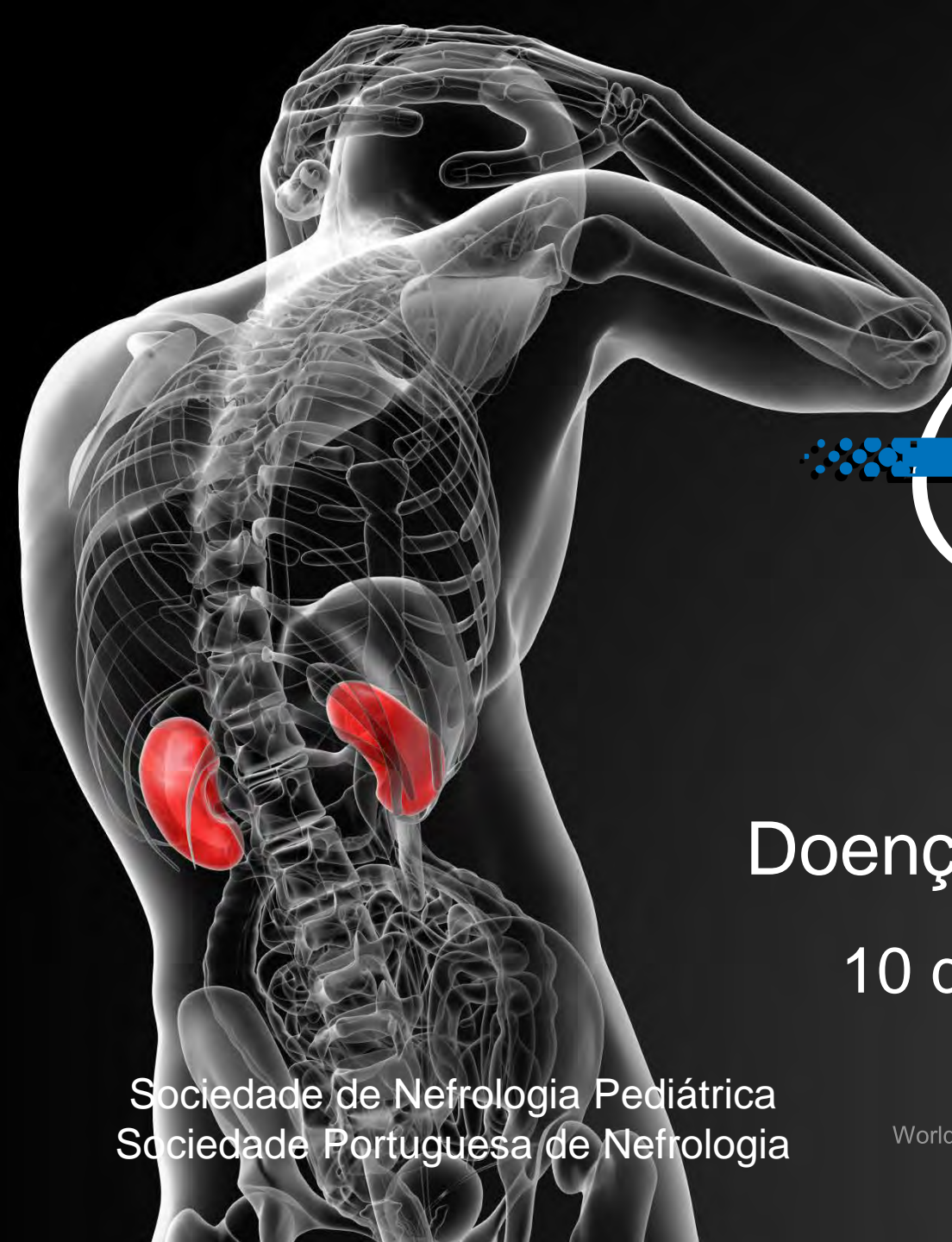
# World Kidney Day™

World Kidney Day is a joint



International Federation  
of Kidney Foundations  
Improving Kidney Health Worldwide

initiative



Doença Renal e Criança

10 de março de 2016

Sociedade de Nefrologia Pediátrica  
Sociedade Portuguesa de Nefrologia

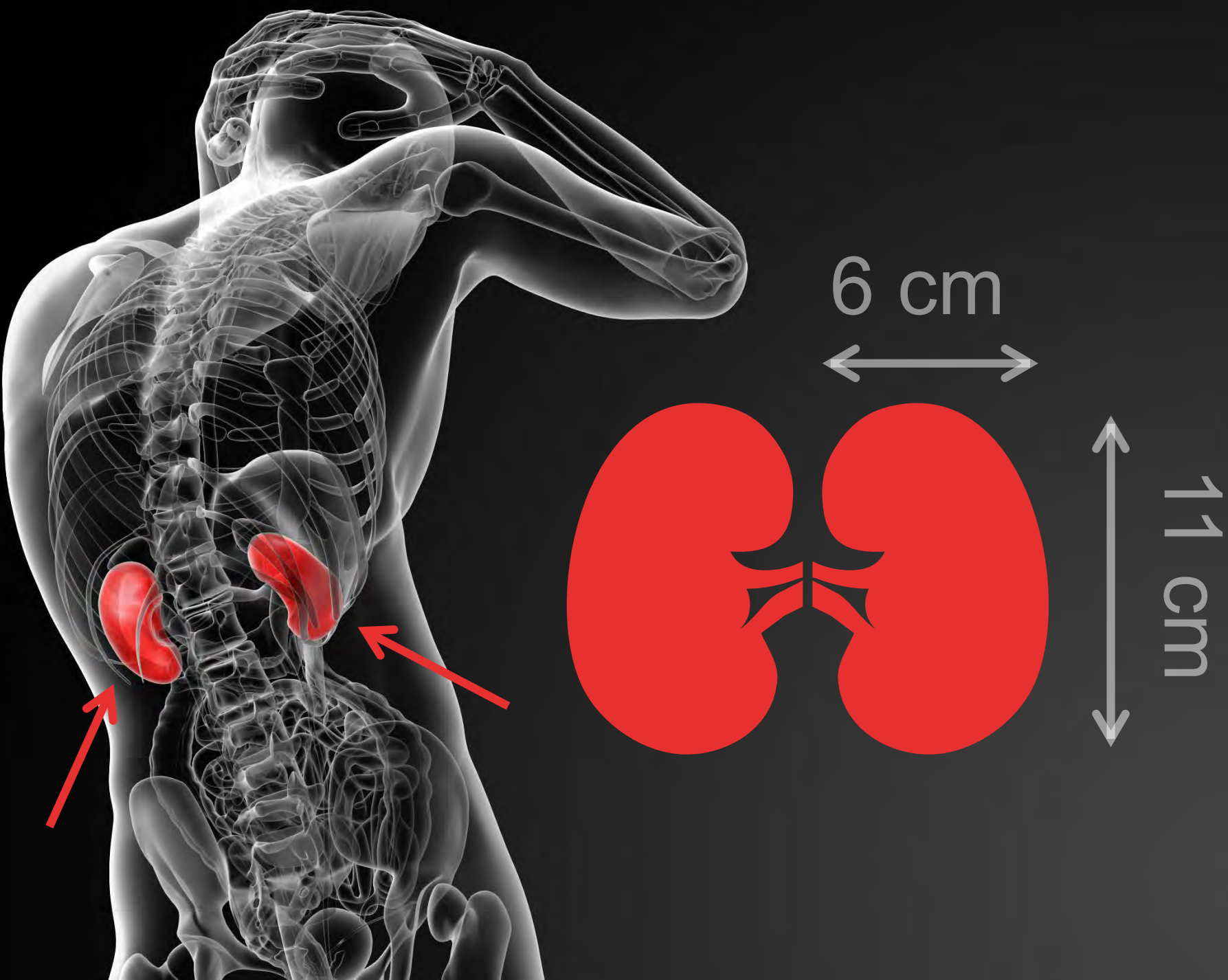
World Kidney Day is a joint   International Federation of Kidney Foundations initiative

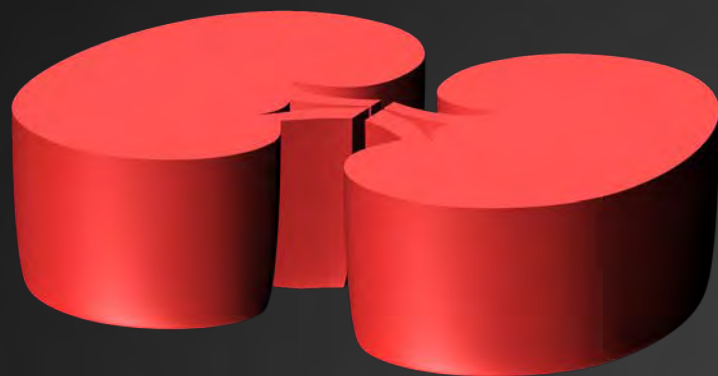
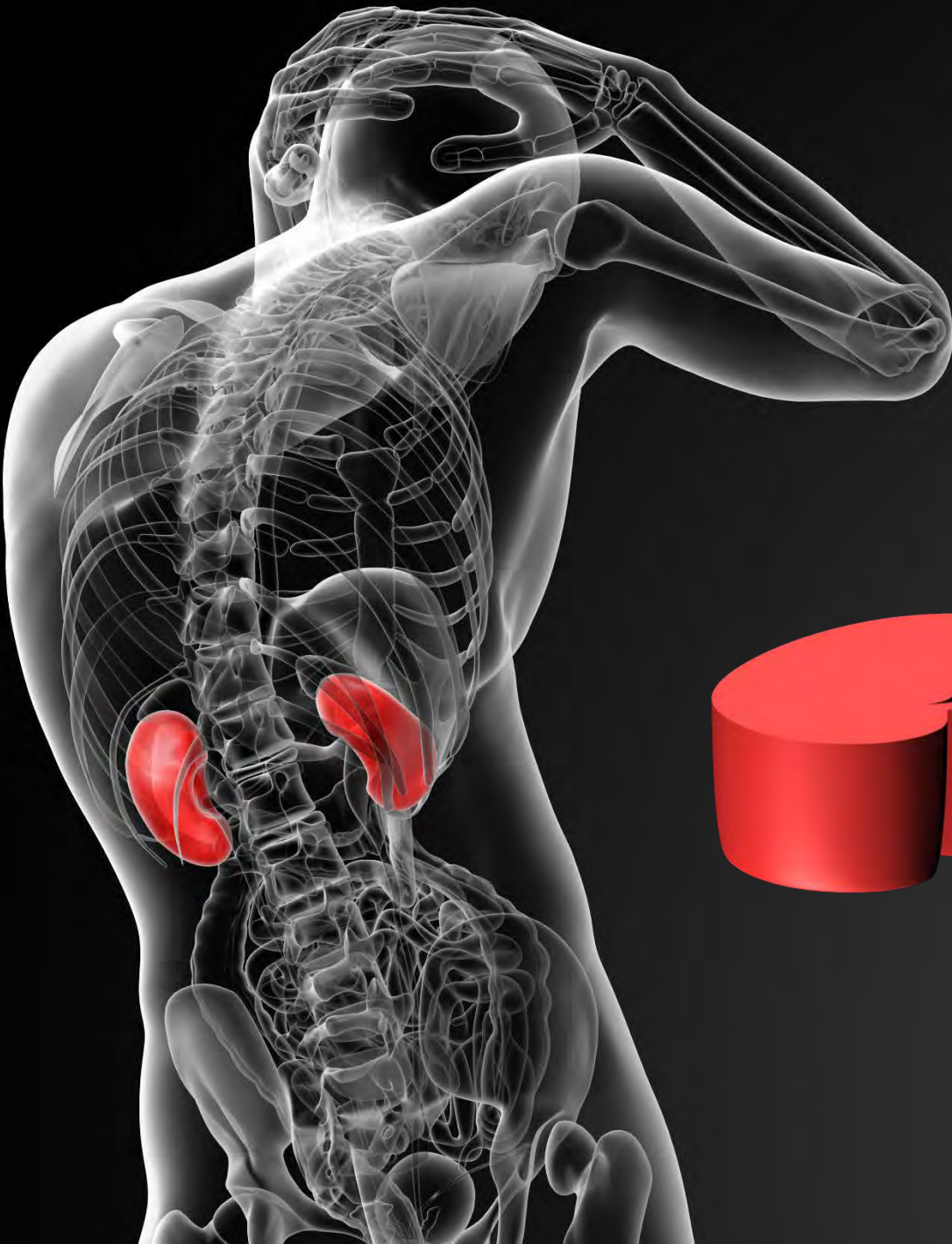


RINS

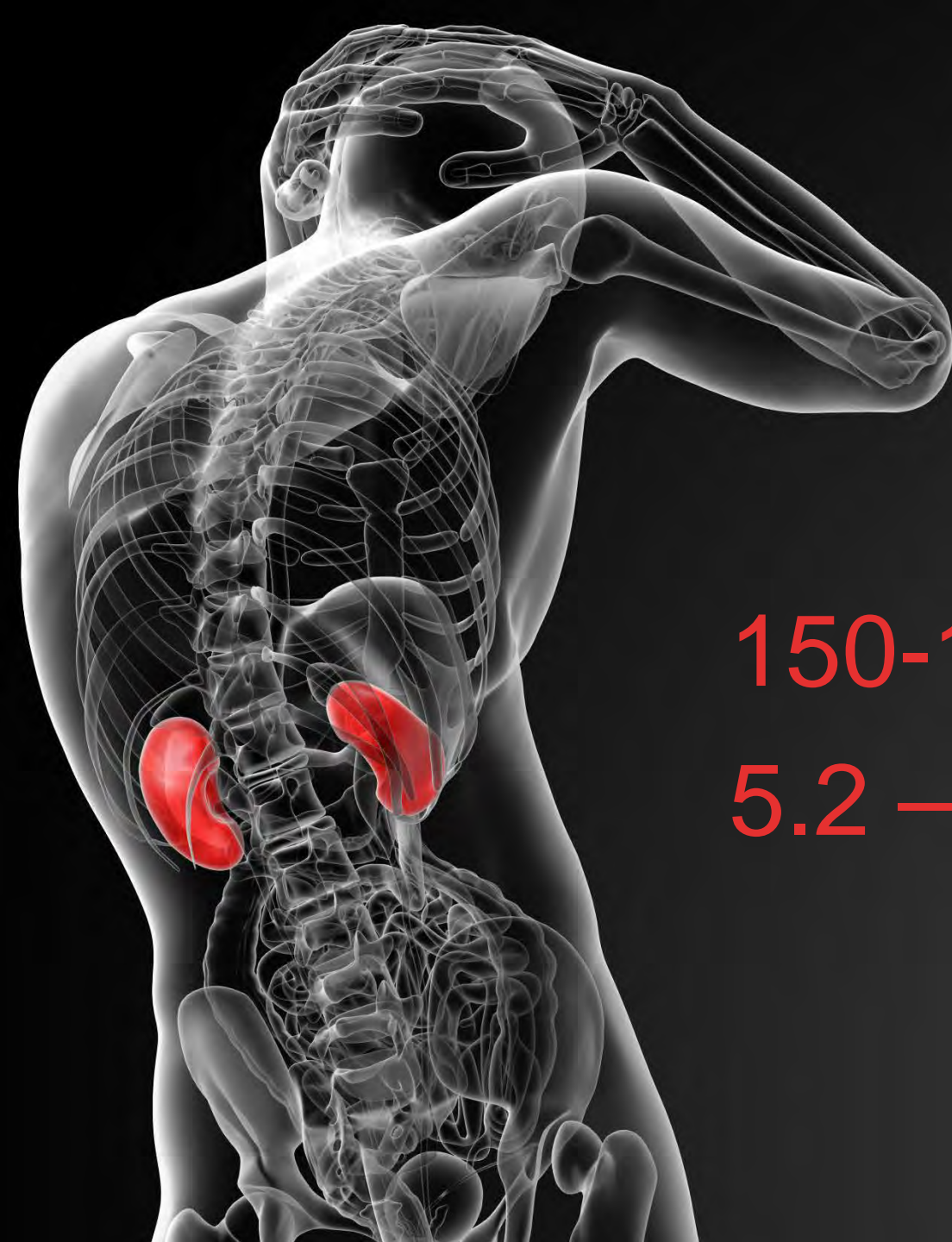
O que são?







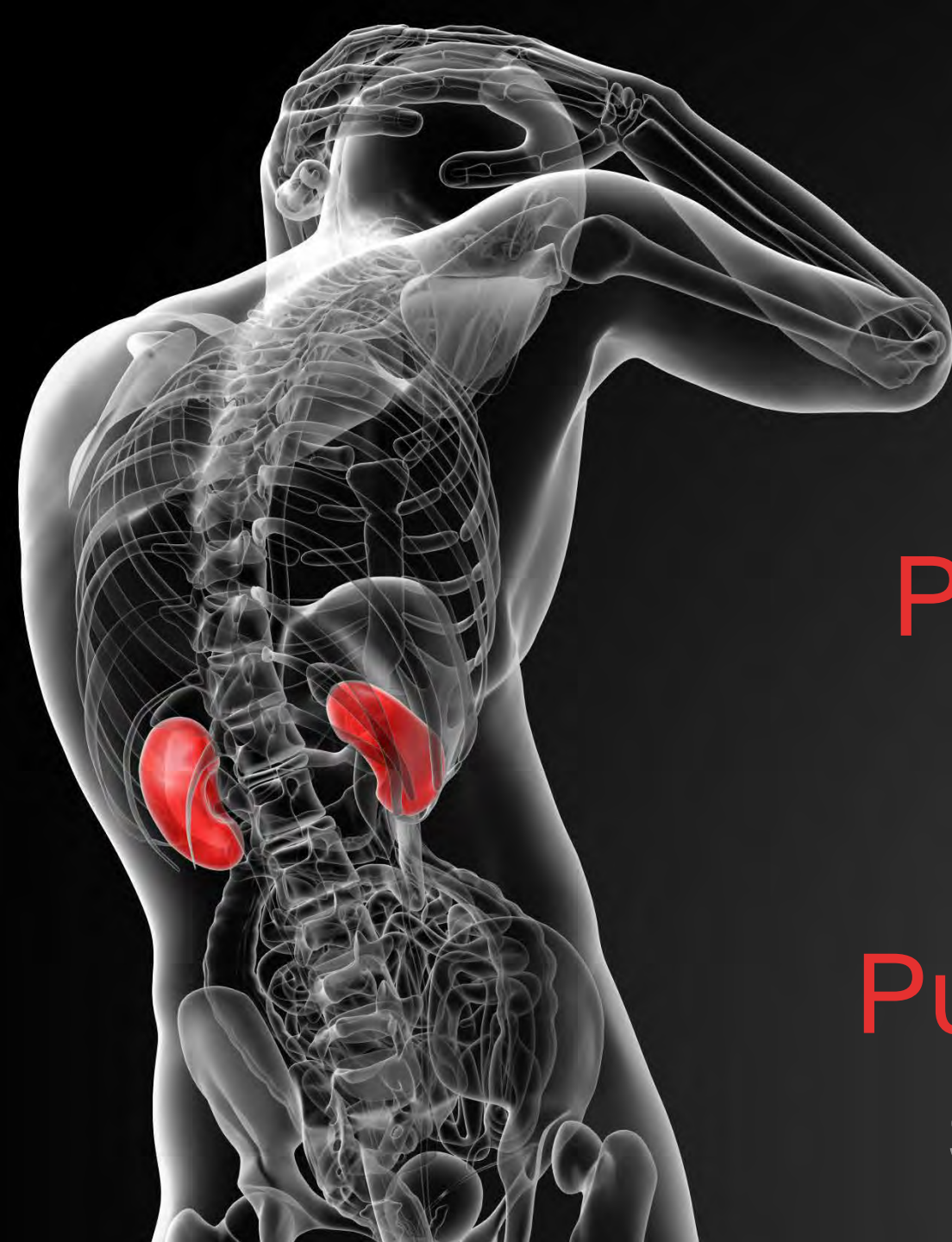
4 cm



150-170 grams

5.2 – 5.9 oz





Produção  
urina  
+  
Purificação  
sangue

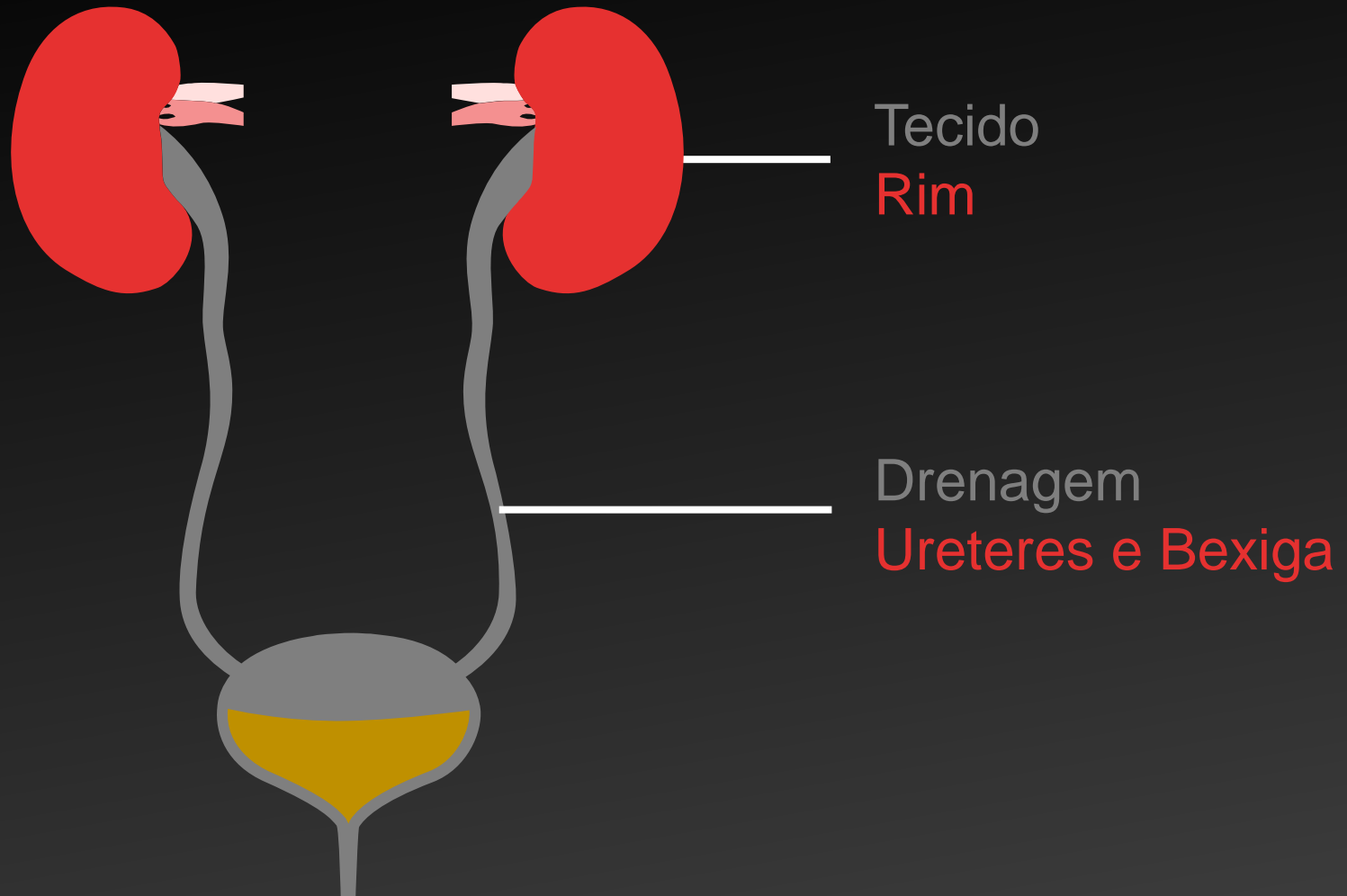


O RIM

e o sistema urinário



# O sistema urinário

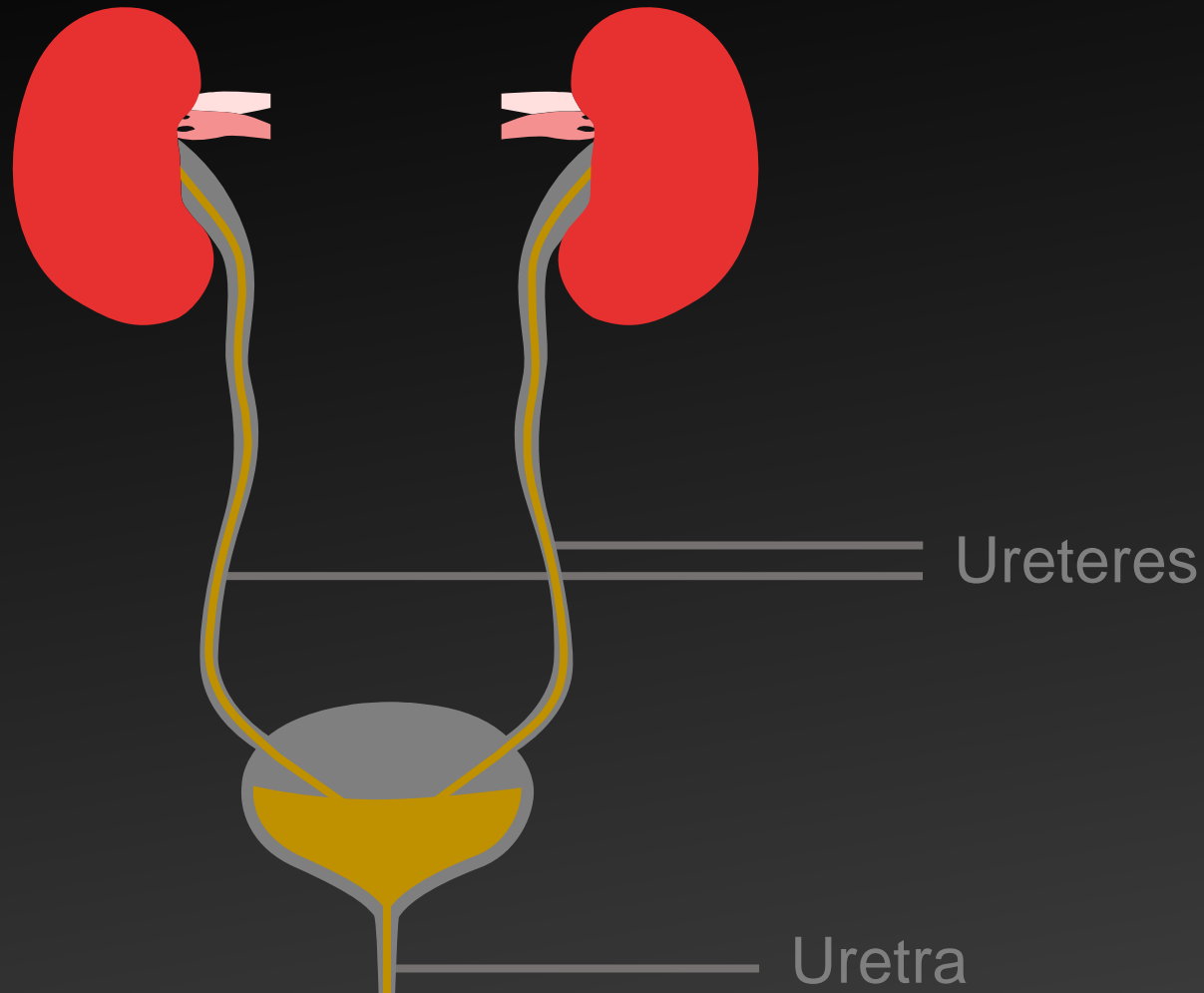


**Dois** vasos  
sanguíneos



**Milhares**  
de filtros

# O sistema urinário



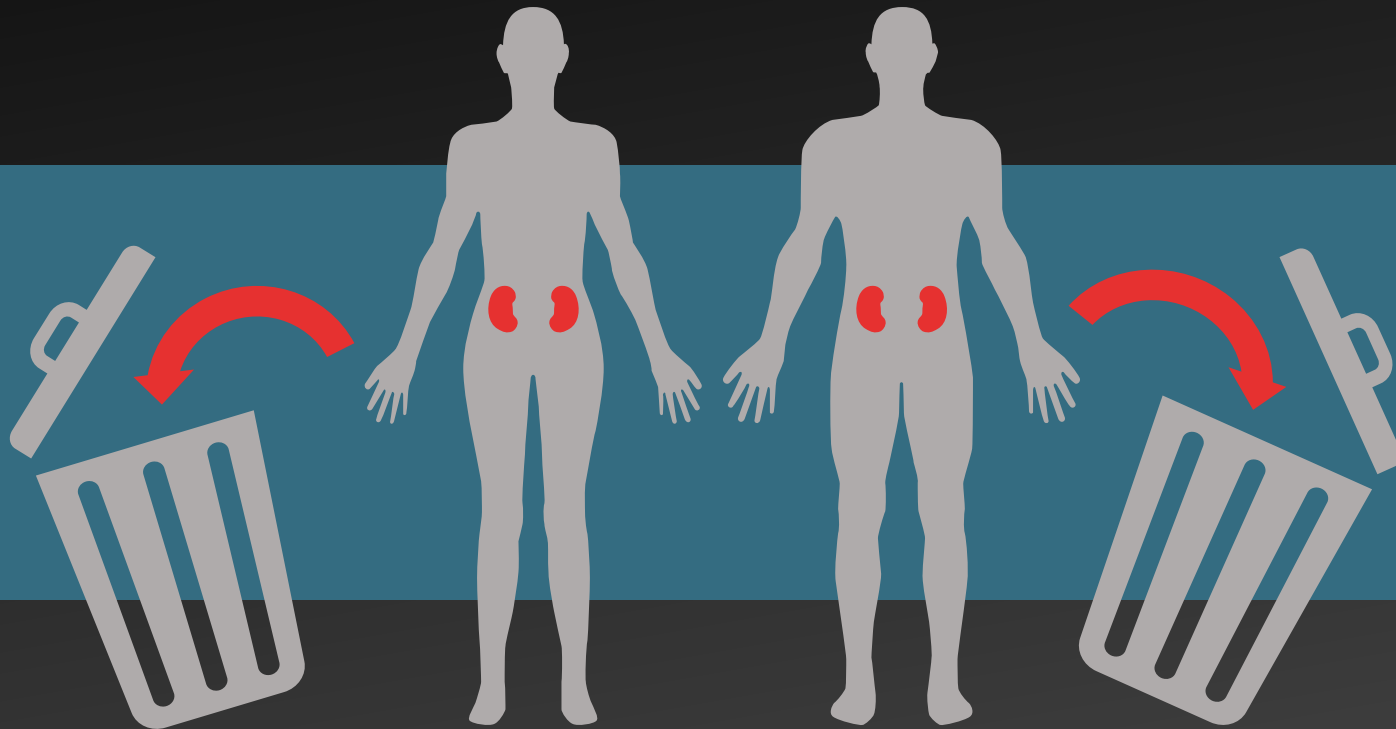




# RINS

O que fazem os  
rins?

# Os rins removem os detritos do teu organismo



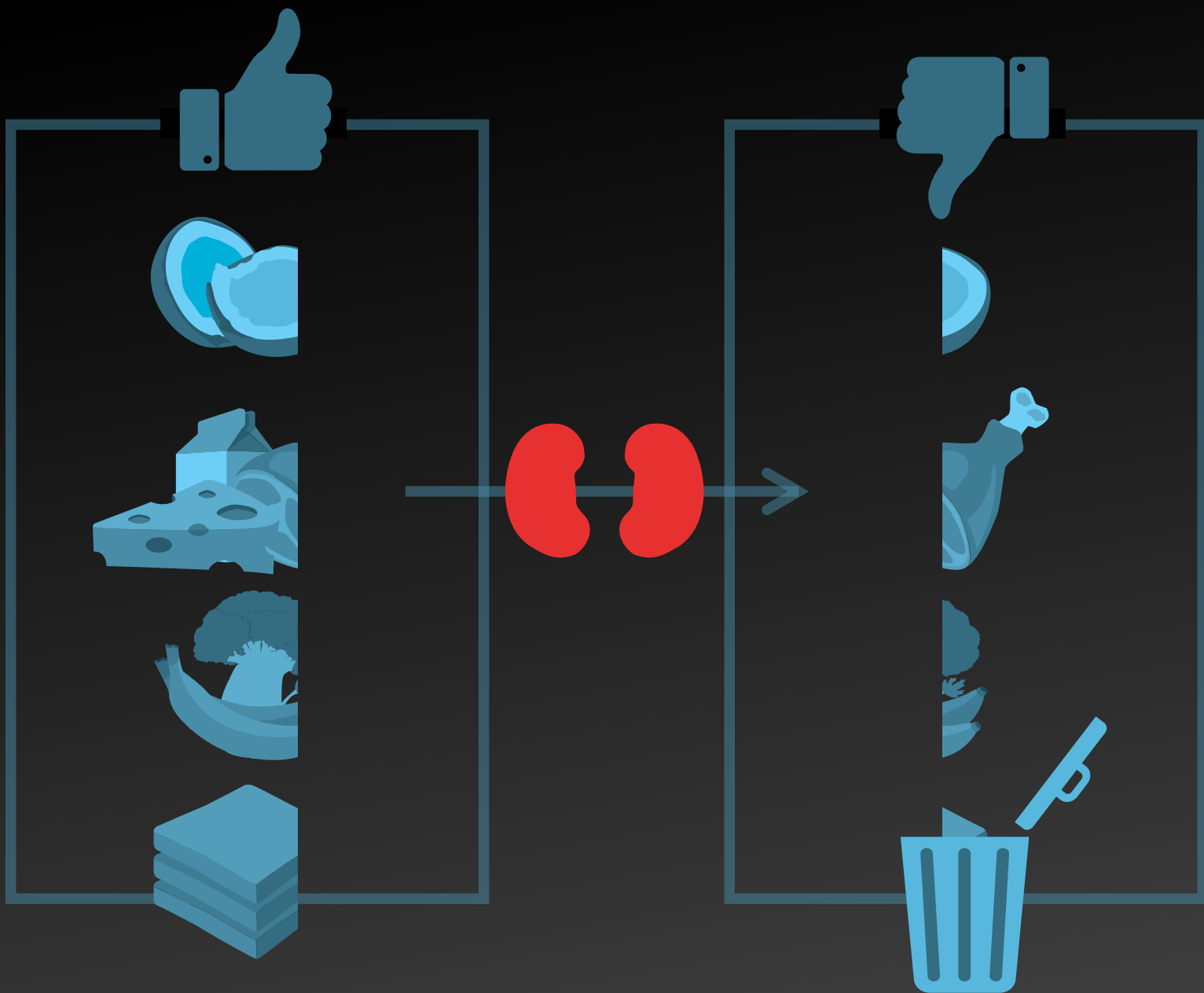


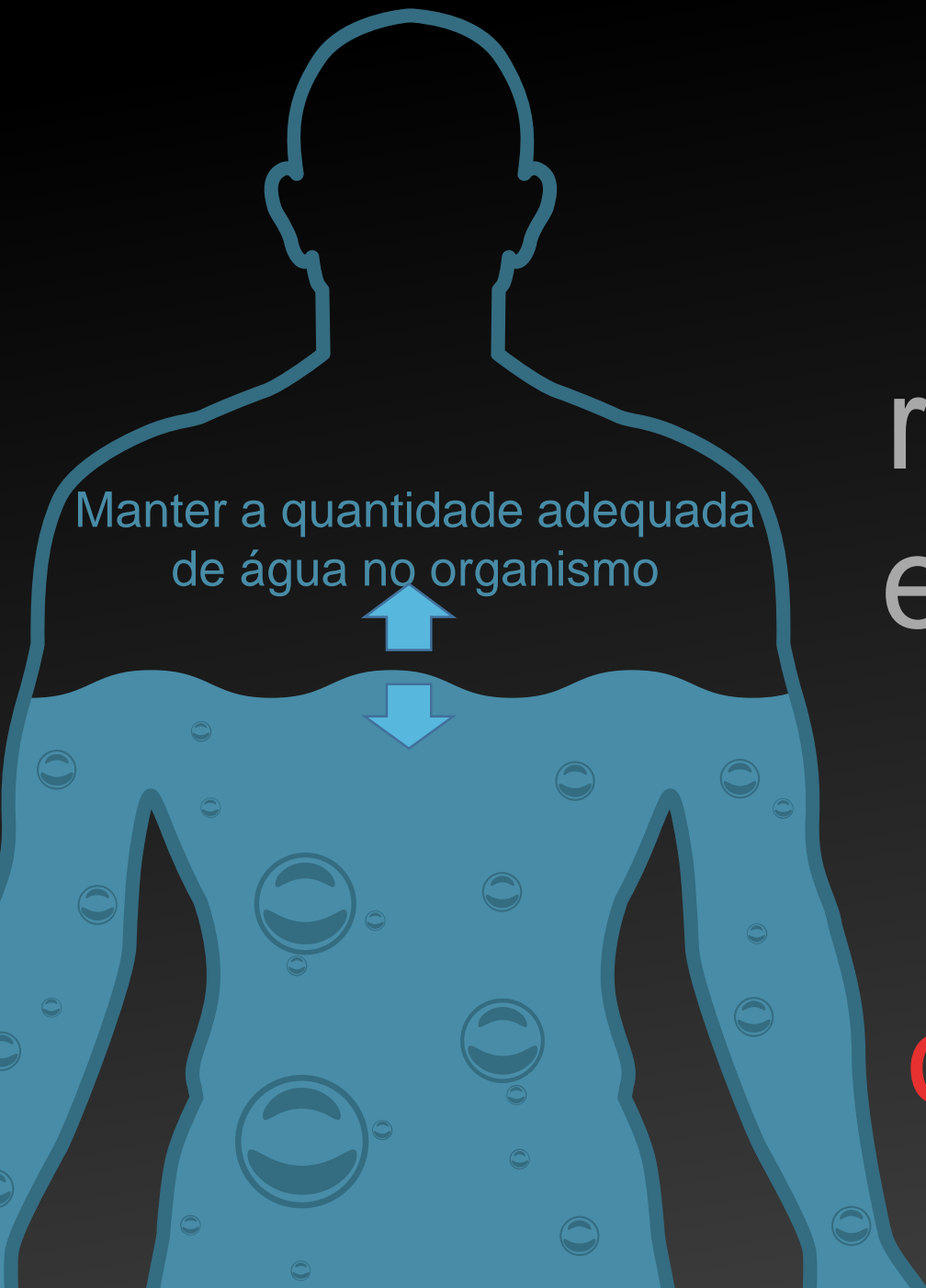
# ALIMENTOS

=

- Proteínas
- Gorduras
- Hidratos de carbono
- ...





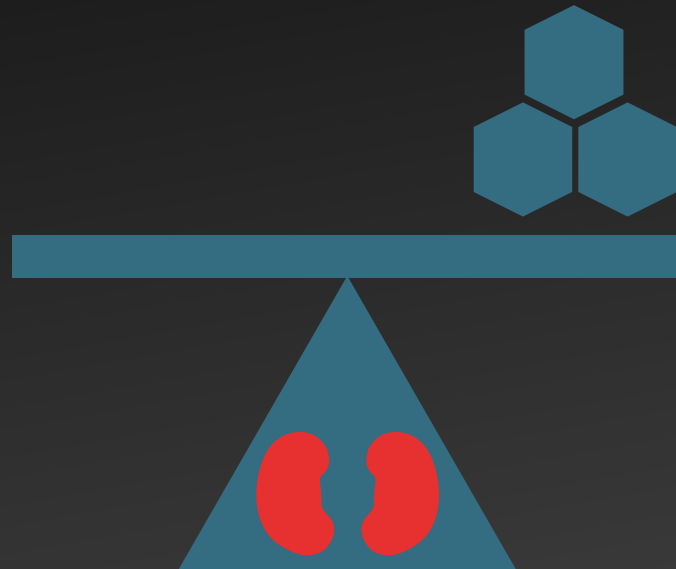


Manter a quantidade adequada  
de água no organismo

Os rins  
removem o  
excesso de  
líquido  
do teu  
organismo

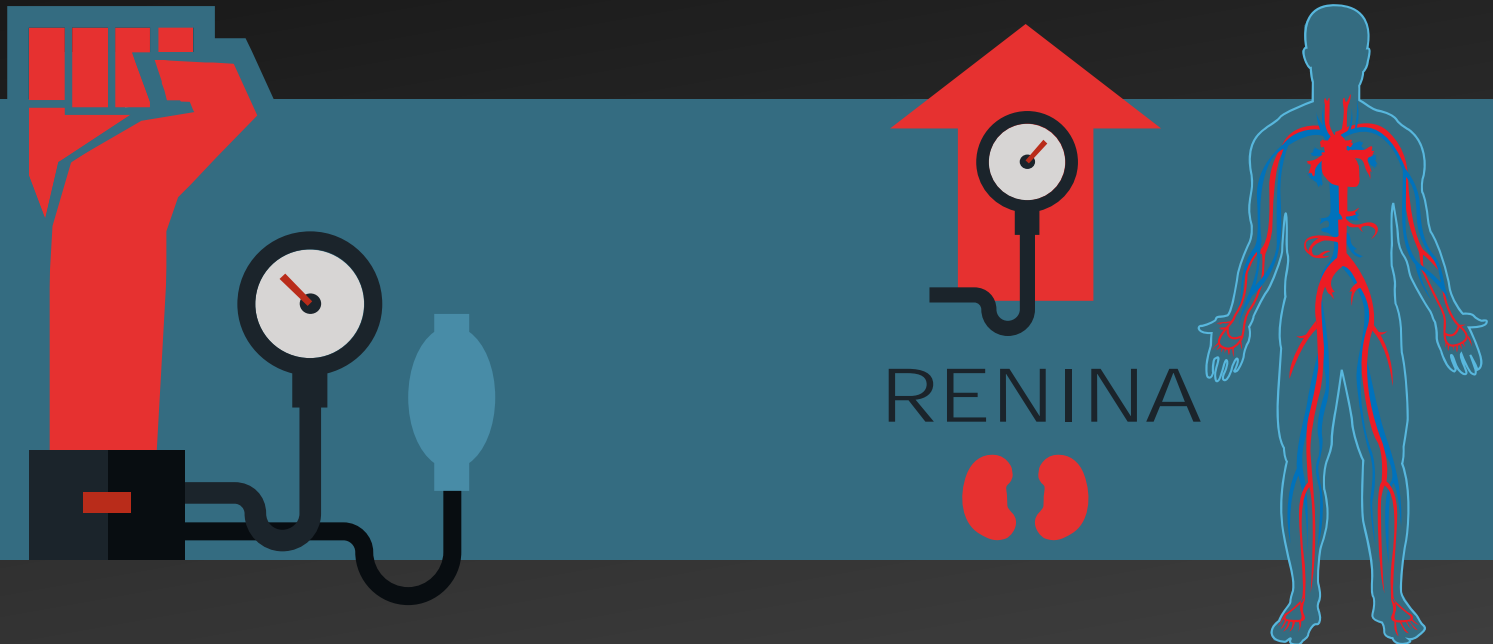
# Os rins

equilibram o teor de  
minerais e outros químicos  
no teu corpo





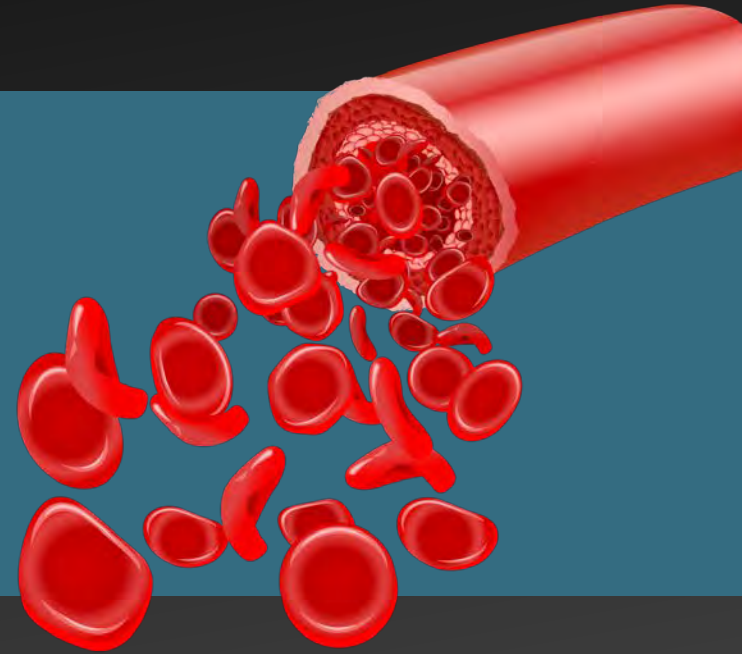
# Os rins controlam a tua pressão arterial



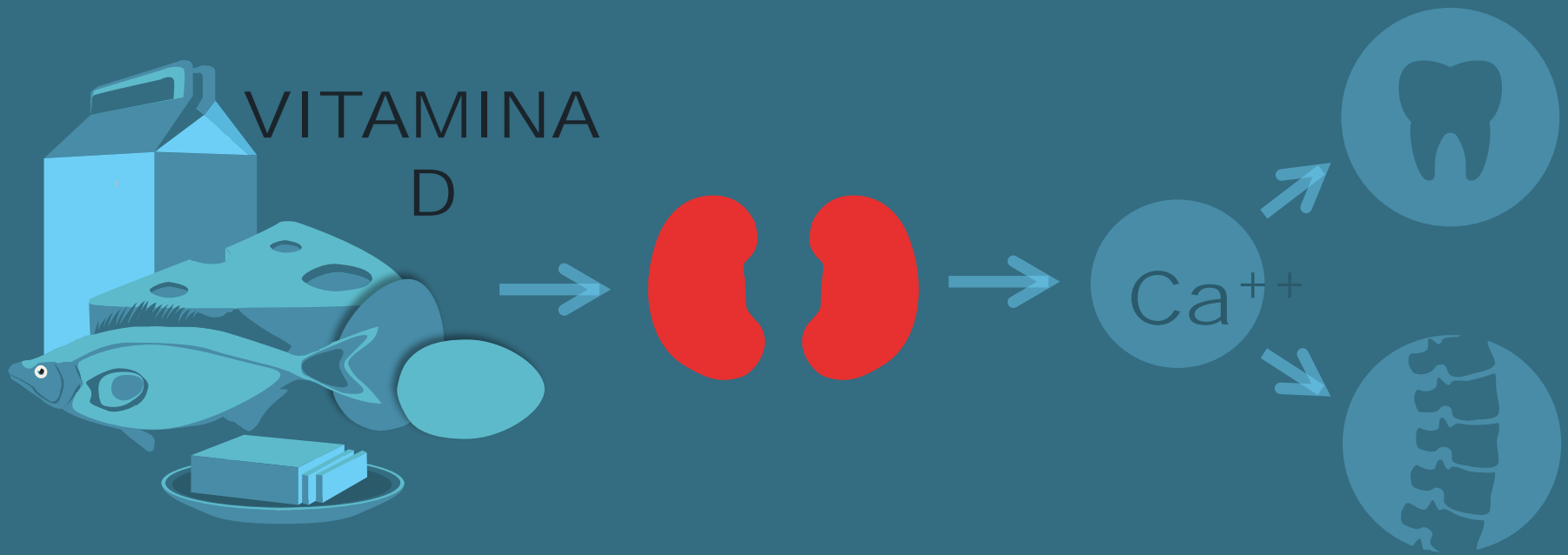
# Os rins ajudam o corpo a produzir glóbulos vermelhos



ERITROPOIETINA



# Os rins ajudam a manter os ossos saudáveis







RINS

Sabias que?

# A forma dos rins





O tamanho dos rins

A cada minuto

1200

mL de sangue  
entra nos dois rins

A cada dia

1700

litros de sangue  
são purificados

20%

do total de sangue bombeado pelo coração

Os adultos têm

**7- 8**

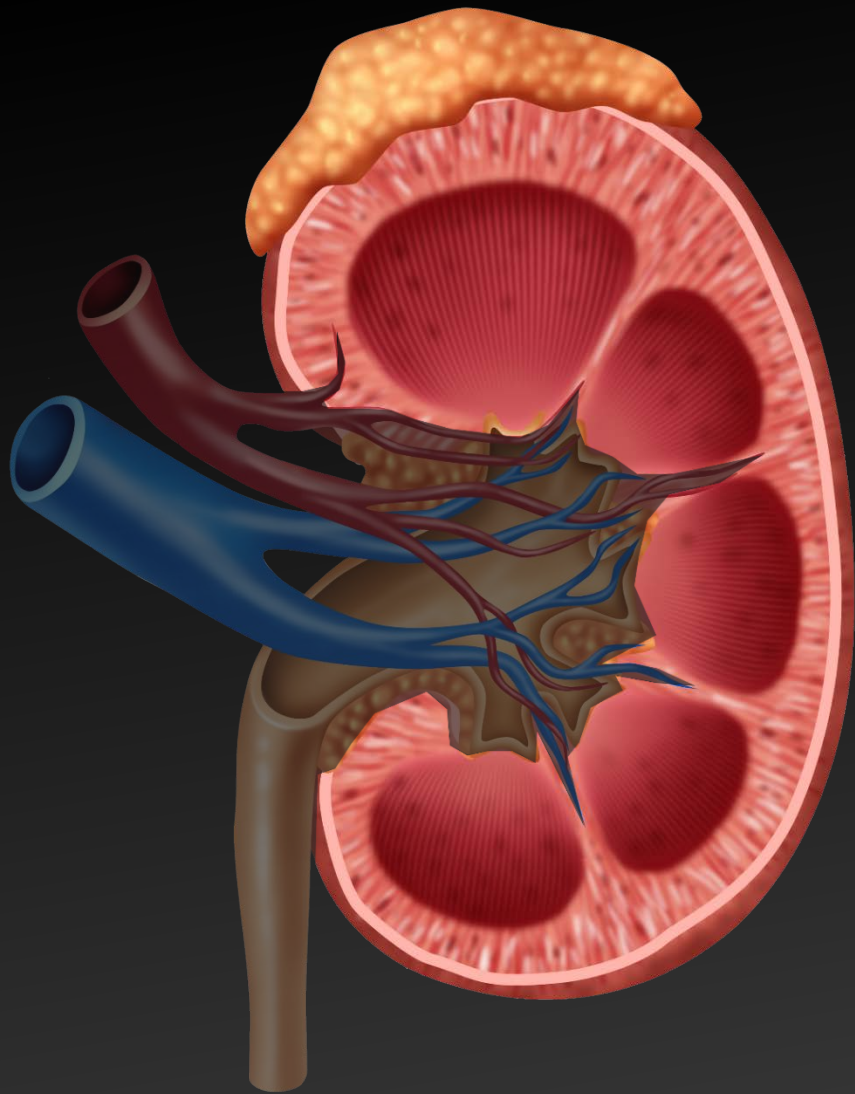
litros de sangue

Filtrado

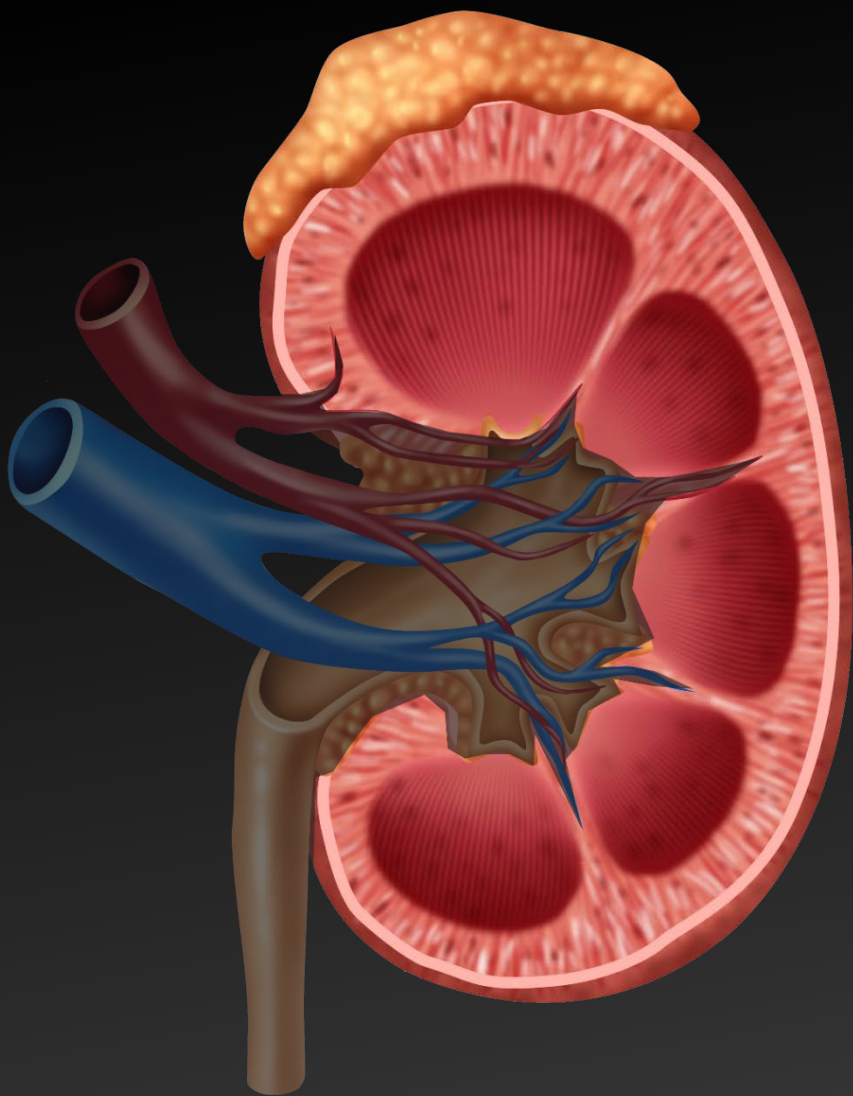
**400**

vezes por dia!





Os nefrónios  
de ambos os  
rins colocados  
em cadeia

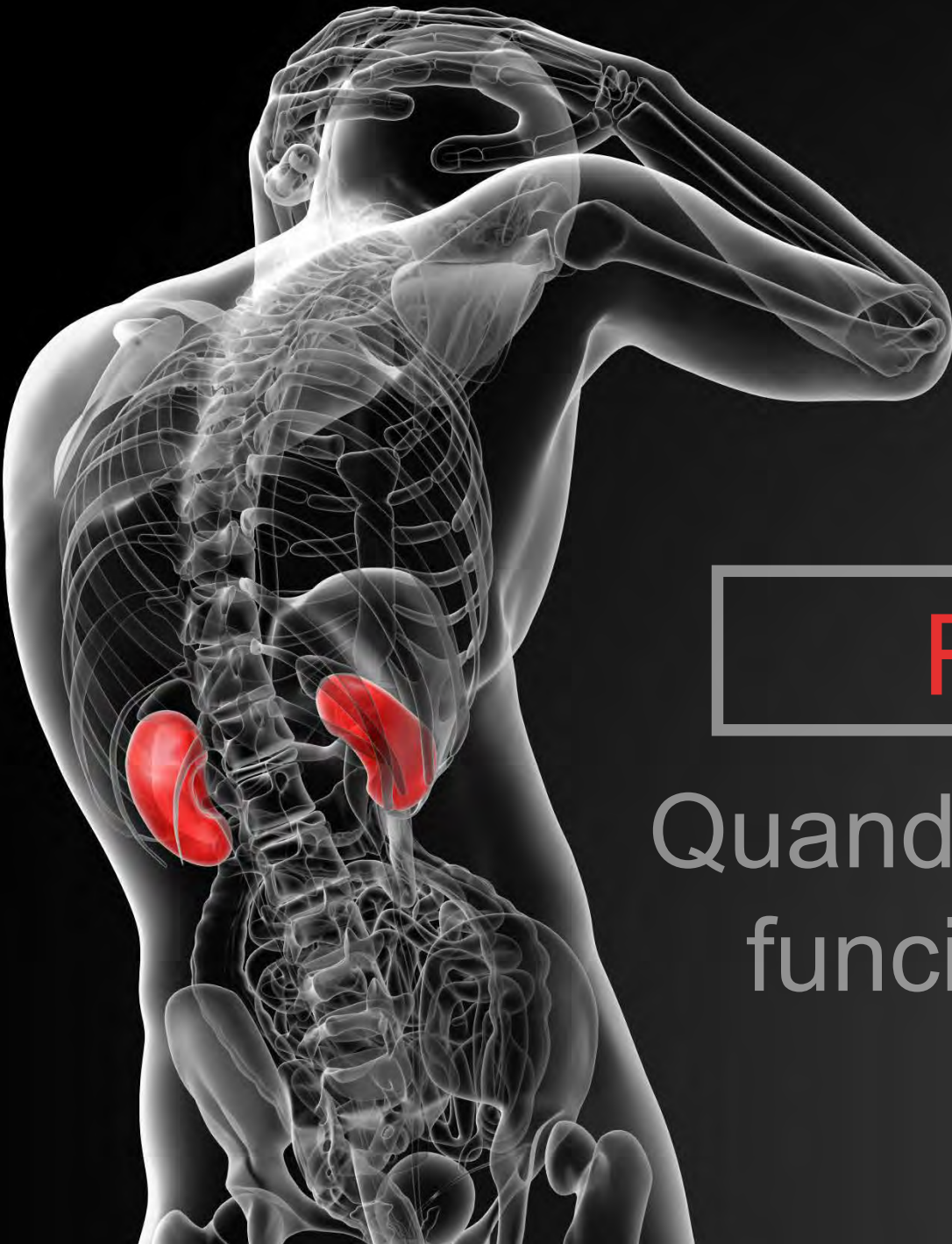


16

quilómetros

O teu corpo consegue funcionar  
com um só rim





# RINS

Quando os rins não  
funcionam bem

A doença renal inicial  
pode não ter sinais nem sintomas





As análises de sangue e de urina  
são a única forma de saber



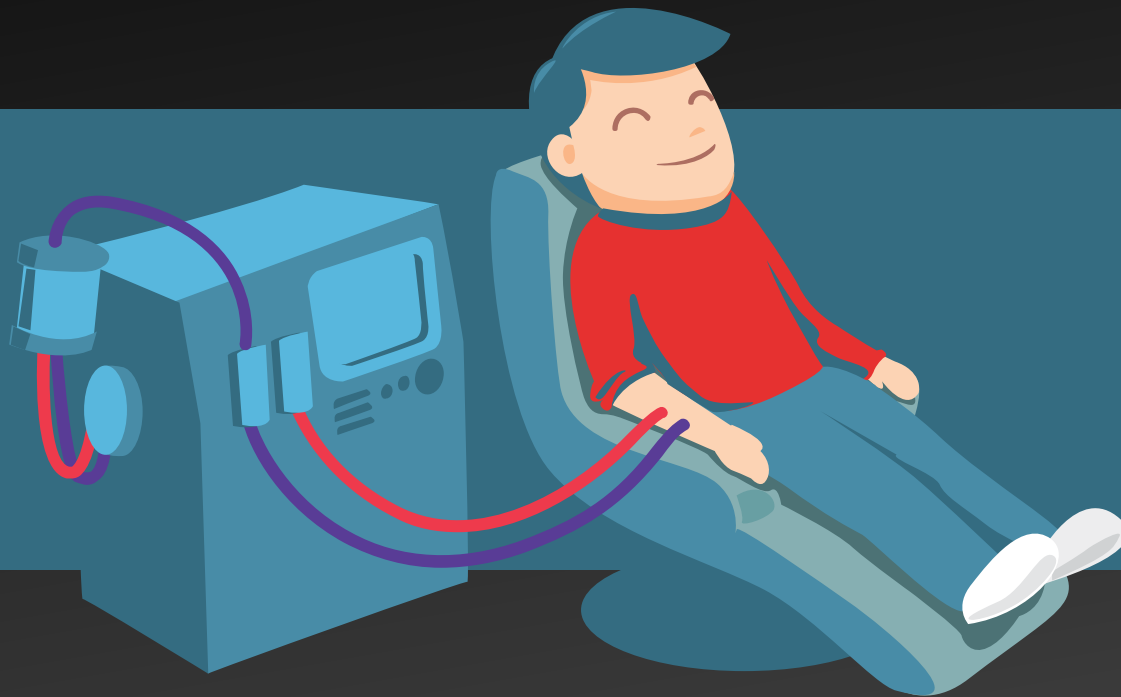
Função renal  
inferior a 10%  
do normal

Rins  
que não  
funcionam

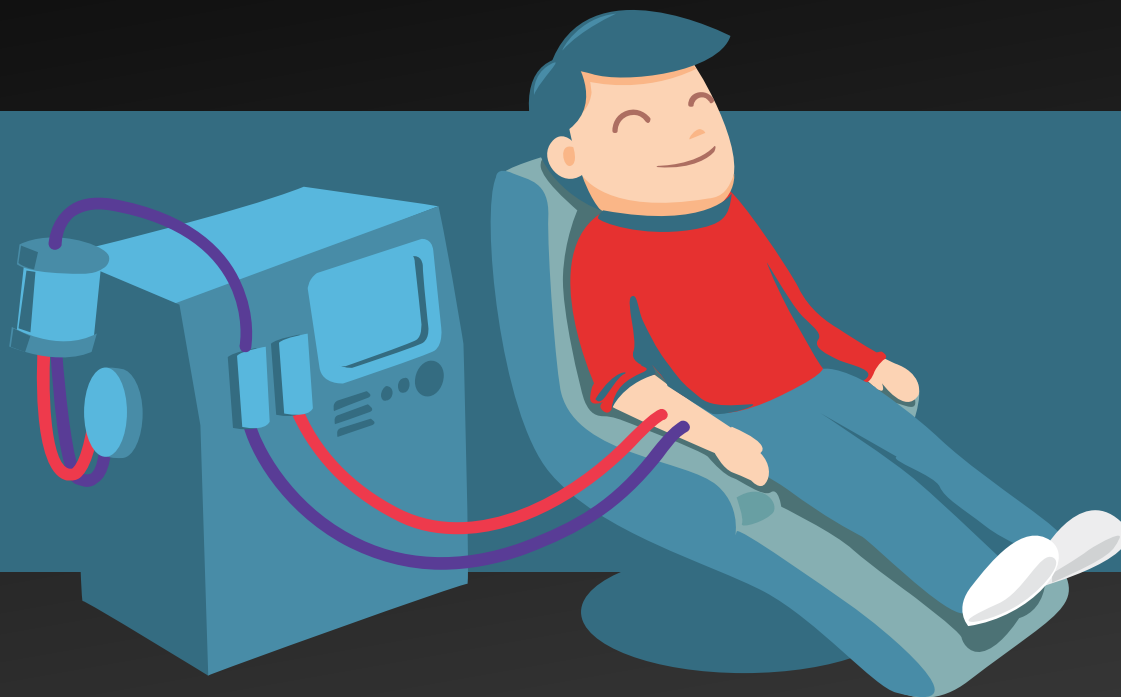
**Doença renal  
terminal**

**Diálise  
Transplante**

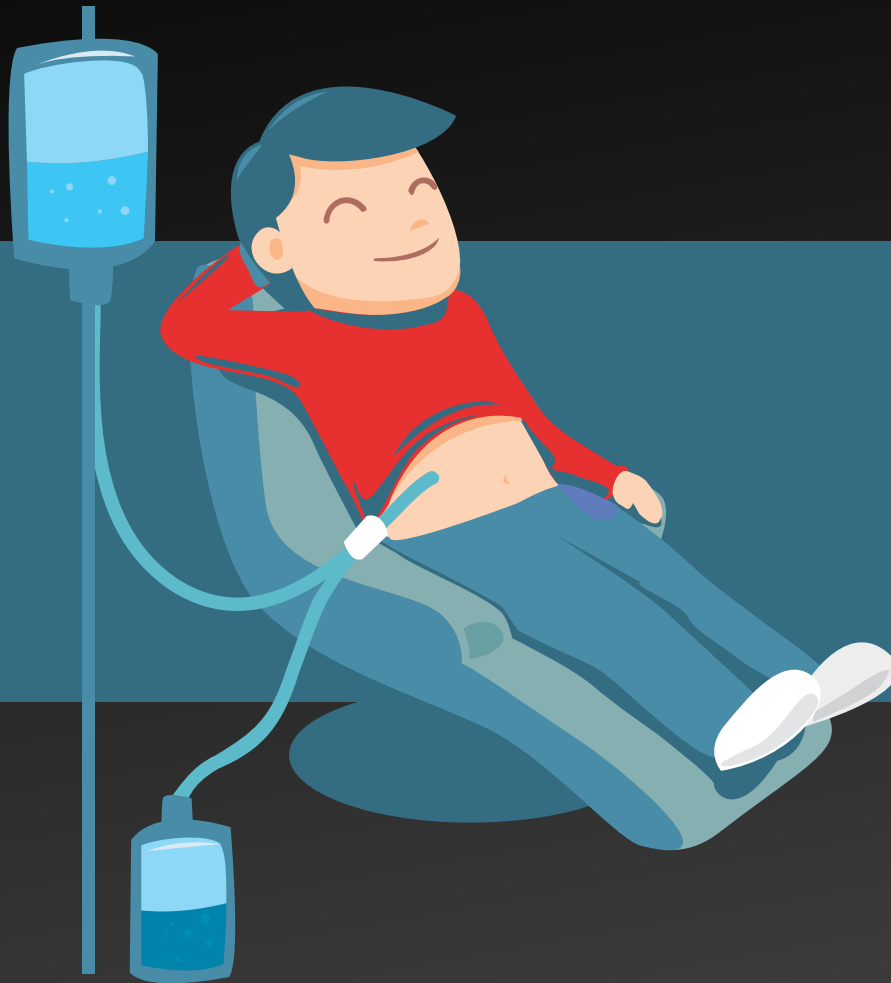
A diálise remove  
detritos e excesso de água



# Hemodiálise

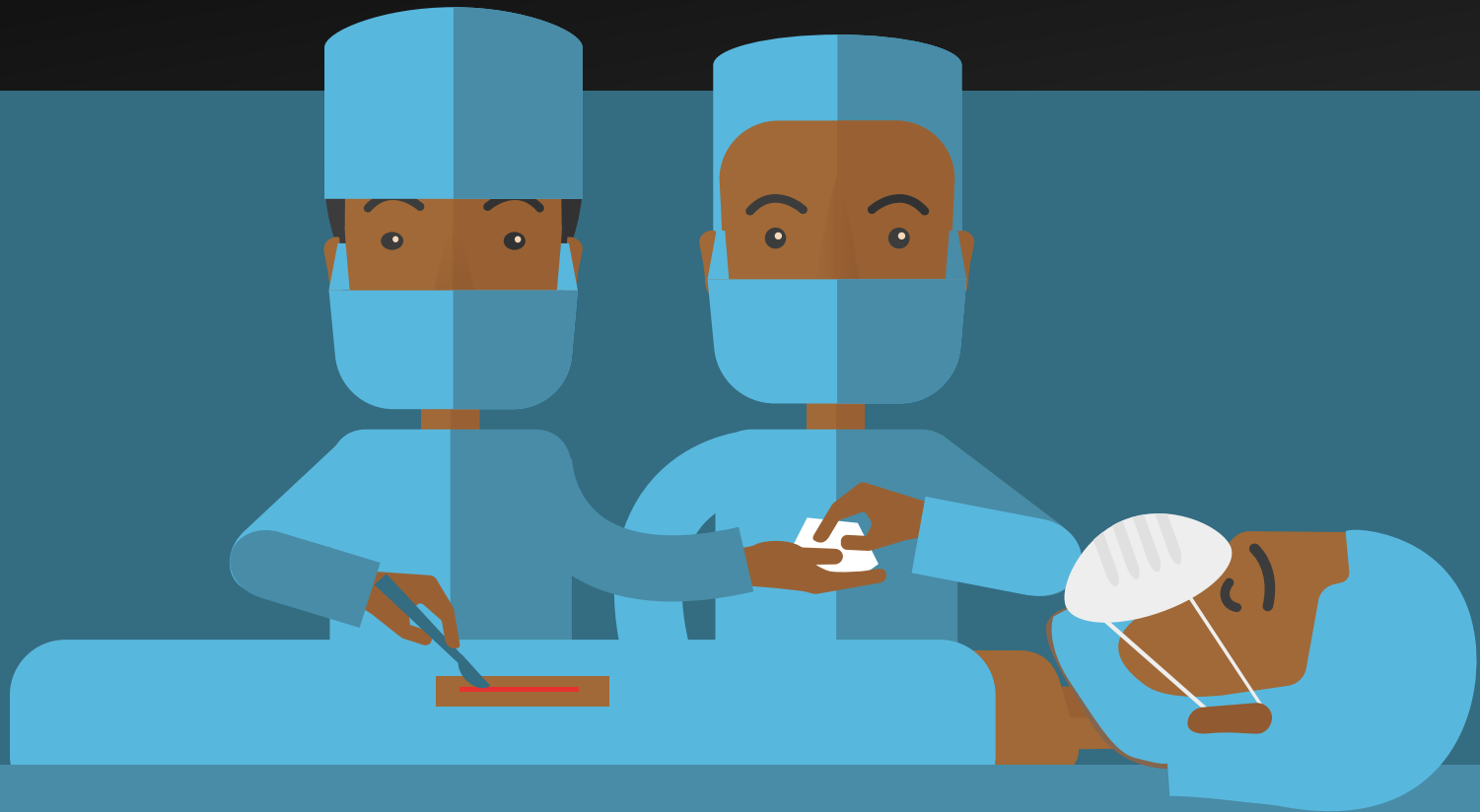


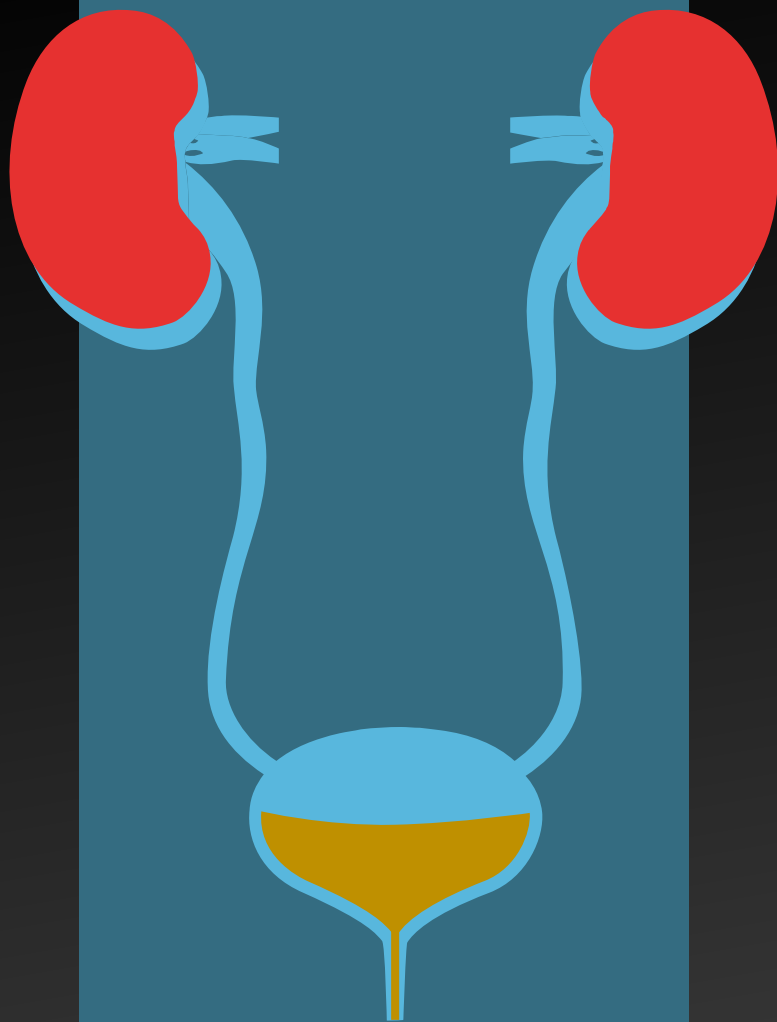
# Diálise peritoneal





# Transplante Renal





Os rins  
doentes  
geralmente  
não são  
removidos



RINS

Mantém os teus  
rins saudáveis

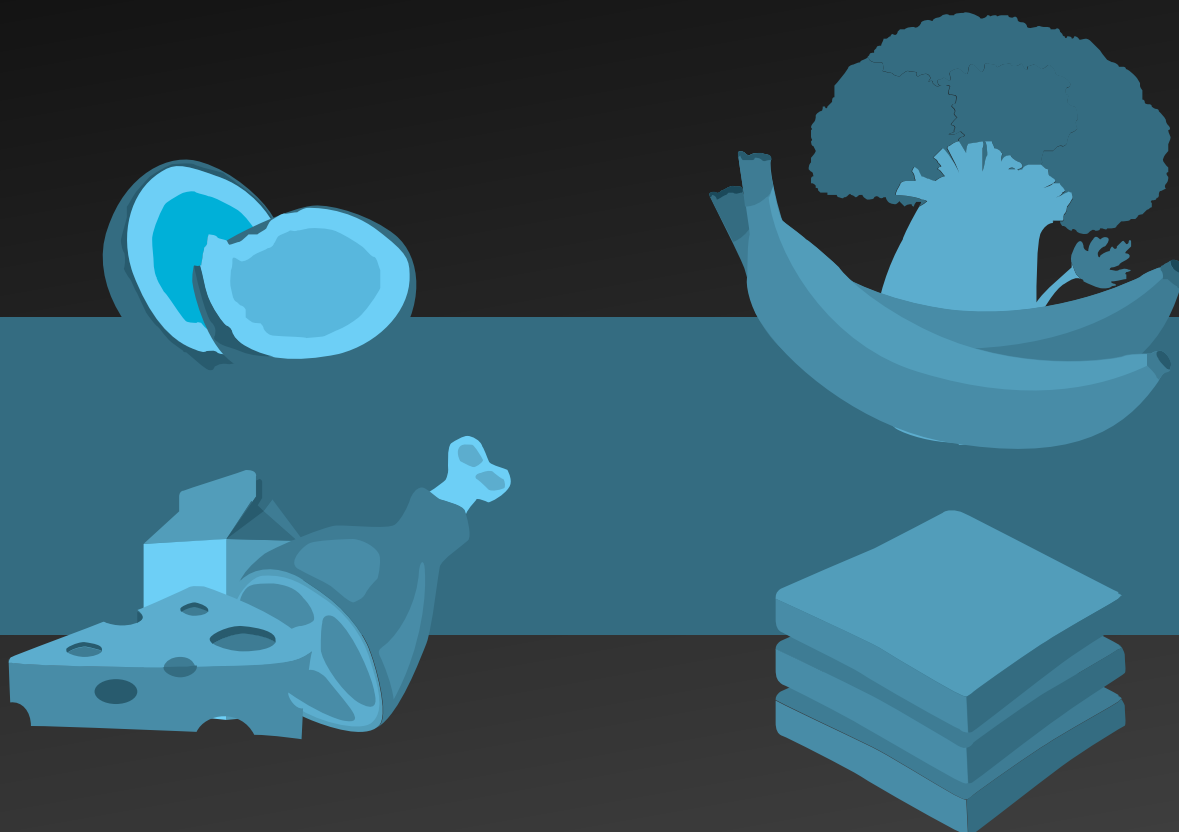
# 8 Regras de Ouro

Mantém-te  
em forma e ativo





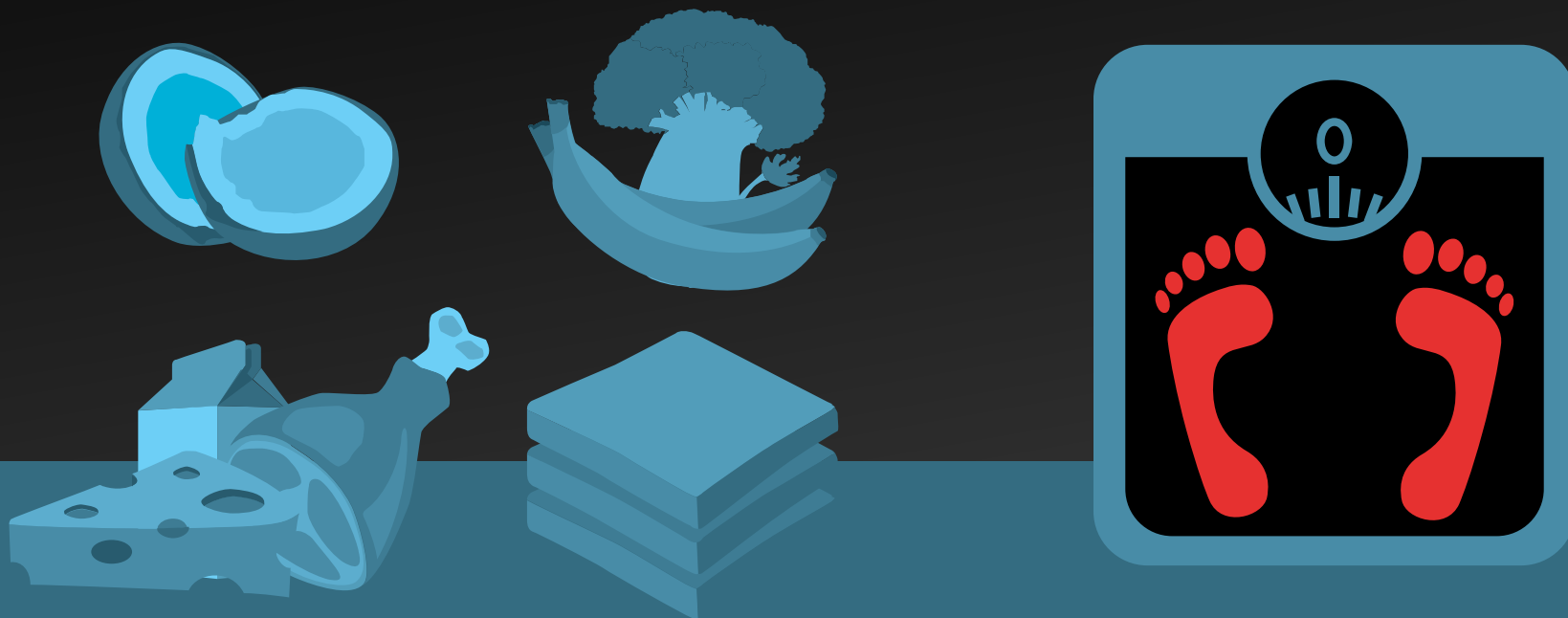
**Come alimentos saudáveis**  
para garantir uma boa nutrição e  
controle do nível de açúcar no sangue



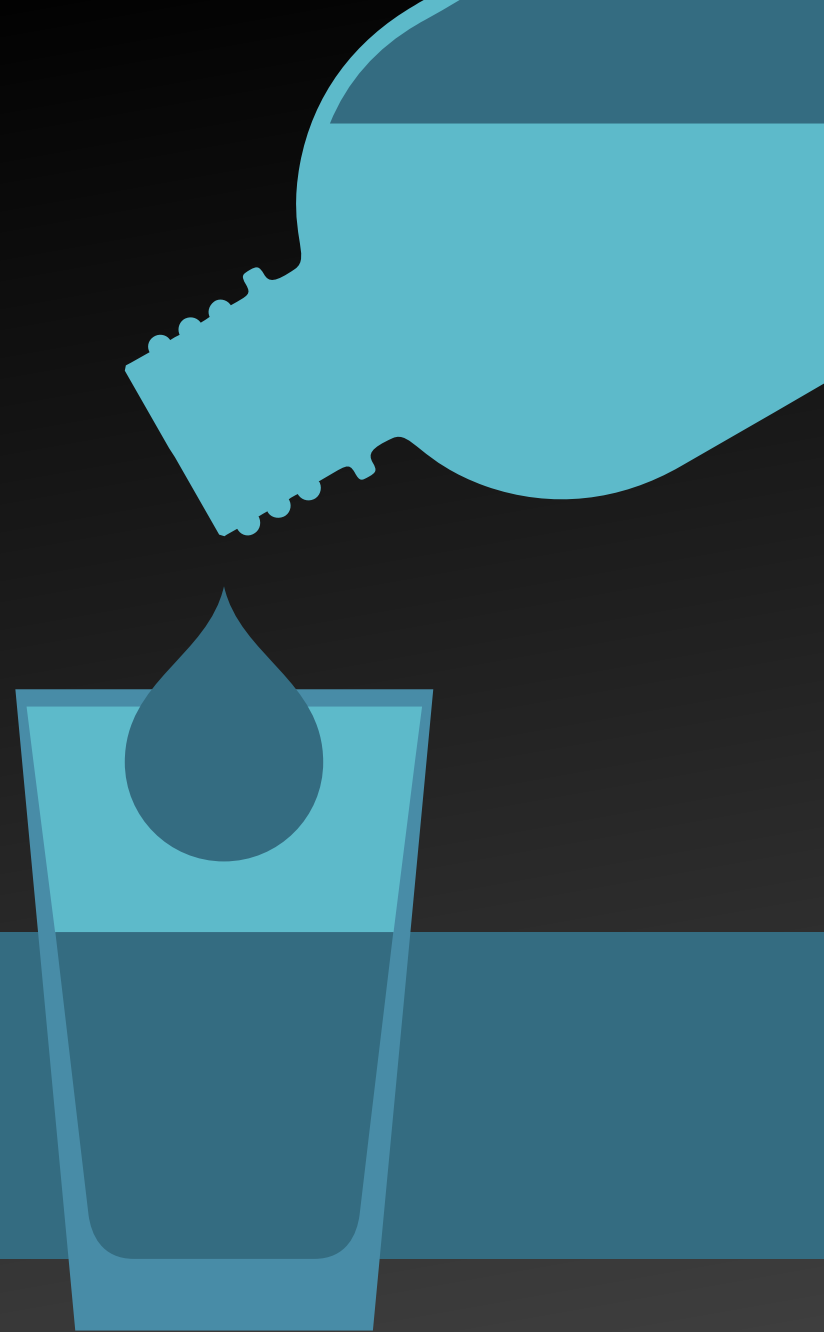
Vigia a tua  
pressão arterial



Come alimentos saudáveis e  
vigia o teu peso



Mantém um  
adequado  
consumo de  
água





NÃO  
fumes

NÃO te  
auto-mediques





# RINS

Pede ao teu  
médico para  
verificar os teus  
rins se...



Tiveres  
diabetes

Tiveres  
hipertensão

Tiveres  
excesso de  
peso

Alguém da tua  
família próxima  
sofrer de doença  
renal

Pertenceres a  
um grupo de  
risco



Move  
your feet  
for



World Kidney Day is a joint   International Federation of Kidney Foundations initiative