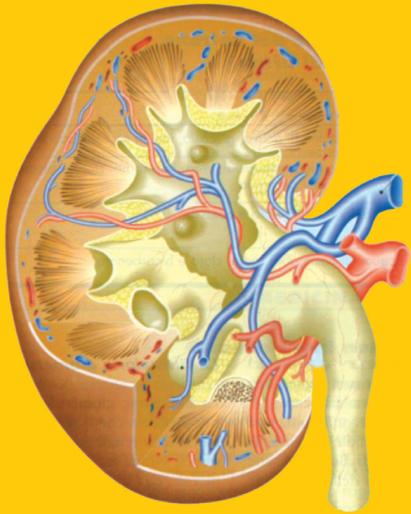


# il rene: un bene prezioso da difendere



svolge un ruolo fondamentale nell'organismo. Con le sue molteplici funzioni contribuisce al mantenimento dell'equilibrio idrico e chimico fisico.

I reni sono due organi che si trovano nella parte posteriore della cavità addominale, ai lati della colonna vertebrale.

Molte delle complesse reazioni chimiche che si svolgono nelle cellule portano alla formazione di prodotti terminali di "rifiuto" (azotemia, creatinina, acido urico ecc.)

La maggior parte di queste sostanze vengono eliminate dal corpo, principalmente attraverso la via renale, con la stessa rapidità con la quale vengono prodotte.

Molti di questi "rifiuti" sono "innocui", ma l'accumulo di essi all'interno dell'organismo può provocare disturbi funzionali anche gravi.

I reni hanno anche altre funzioni, tra queste quella di eliminare sostanze chimiche estranee (farmaci, additivi alimentari ecc.) oppure quella di funzionare come una ghiandola che produce ormoni in grado di contribuire alla produzione dei globuli rossi (eritropoietina), al controllo della pressione arteriosa (angiotensina) o di intervenire sul metabolismo osseo (vitamina D).

Molte sono le cause che possono sia singolarmente che in associazione contribuire ad alterare il corretto funzionamento di questo organo con ripercussioni diffuse a tutto il corpo. Pochi e semplici controlli, nella maggior parte dei casi, possono rilevare la presenza di uno di questi fattori nocivi o di un iniziale danno renale, consentendo al medico specialista, cioè il **nefrologo**, di intervenire prontamente.

Con il patrocinio di



Fir onlus  
Fondazione Italiana del Rene

Realizzato a cura  
dell'Associazione Malati di Reni onlus  
con i fondi del 5 x 1000 pervenuti all'associazione  
C.F. 97114010586  
assreni@fiscali.it - www.malatiidireni.it



# Le regole per una corretta prevenzione

## Infezioni delle vie urinarie

sono dovute al passaggio di germi che dall'esterno (nella donna) o dall'intestino arrivano alla vescica e risalgono ai reni. I disturbi che possono comparire sono: bruciore mentre si urina, stimolo frequente ed incapacità a trattenere le urine, sangue (urine rosse o color Coca-Cola).

La diagnosi si fa essenzialmente con l'esame microscopico delle urine e con la coltura dei germi eventualmente presenti per individuarne il tipo e di conseguenza il farmaco più efficace.

Se le infezioni non sono trattate, o sono trattate in modo inadeguato o se sono molto frequenti per la contemporanea presenza di altri problemi che le favoriscono, possono portare ad una malattia cronica del rene e alla perdita della sua funzione.

## Ipertensione

I nostri reni giocano un ruolo fondamentale nel mantenere entro livelli normali la pressione arteriosa subendo dei danni quando questa è elevata (ipertensione). Infatti poiché il sangue scorre all'interno dei vasi arteriosi un aumento della pressione può provocare danni sulle loro pareti e se i vasi interessati sono quelli renali si può arrivare ad una compromissione della funzione di questi organi.

La maggior parte delle persone ipertese non avvertono sintomi, quindi l'unico modo per scoprirlo è quello di controllarla periodicamente e se dovesse superare i 140/90 mmHg è doveroso consultare il medico.

E' buona norma: controllare il peso corporeo; non assumere tanto sale; fare esercizio fisico; limitare il consumo di alcolici e sottoporsi periodicamente ad un controllo oculistico del fondo dell'occhio. Tutto ciò è importante perché la pressione arteriosa è strettamente correlata alla salute dei tuoi reni.

## Calcolosi

I calcoli si formano per l'aggregazione di cristalli di varie sostanze contenute nelle urine (calcio, acido urico, struvite, cistina).

Esistono sia una predisposizione familiare sia alcune malattie che facilitano la loro formazione. Tra le patologie predisponenti sono da ricordare:

- le infezioni del tratto urinario;
- le difficoltà al transito delle urine;
- i disordini del metabolismo come l'iperparatiroidismo, la cistinuria, l'iperossaluria o l'ipercalcemia;
- le malattie del rene come la malattia cistica midollare.

Il primo sintomo della calcolosi è di solito drammatico: la colica. Questa si manifesta con dolore intenso al fianco interessato con irradiazione verso il pube e la gamba. E' accompagnato, talvolta, da nausea, vomito e stimolo frequente ad urinare.

L'esame delle urine ed esami strumentali come l'ecografia renale e la radiografia dell'addome seguiti in un secondo tempo da una urografia e da uno studio metabolico sulla natura del calcolo, permettono di porre diagnosi indirizzando verso una terapia medica, dietetica o semi invasiva come la litotrissia.

E' comunque buona norma assumere giornalmente 2 o più litri di acqua al fine di diluire le urine e rendere più difficile la formazione del calcolo.

# I nemici del tuo rene

## Diabete

Il diabete mellito è una delle cause più comuni di malattia renale. Infatti circa il 40% dei diabetici di Tipo I (insulino dipendenti) e circa il 5% dei diabetici di Tipo II (non insulino dipendente) sviluppano insufficienza renale.

Se sei un paziente diabetico è buona norma seguire queste regole:

- Controlla attentamente la glicemia mantenendola a livelli assai vicini a quelli normali.
- Misura regolarmente la tua emoglobina glicosilata. Ti fornisce un'idea del controllo glicemico negli ultimi 2-3 mesi.
- Segui scrupolosamente i consigli del tuo medico in merito alla somministrazione dell'insulina e dei farmaci, e per quanto riguarda la dieta e l'esercizio fisico.
- Controlla regolarmente la tua pressione arteriosa, se dovesse risultare maggiore di 140/80 mmHg comunicalo al tuo medico.
- Chiedi al tuo medico quali benefici puoi ottenere da farmaci specifici come gli ACE inibitori.
- Controlla periodicamente con l'esame delle urine l'eventuale presenza di microalbumina e/o proteine. Se scopri di avere proteinuria controlla anche la creatinina e la funzione renale.
- Domanda al tuo medico quando dovrai ridurre la quantità di proteine nella tua dieta.

## Glomerulonefrite

Glomerulonefrite è una malattia dei reni sempre bilaterale. La più piccola unità funzionale del rene, cioè il glomerulo, va incontro a processi infiammatori e si trasforma in tessuto fibrotico ed inefficiente perdendo lentamente nel tempo la sua peculiarità di rimuovere dal sangue le tossine e l'acqua in eccesso. I sintomi che appaiono in fase avanzata sono: anemia ed affaticamento, PA elevata, gonfiore soprattutto delle gambe e riscontro di anomalie dell'esame urine (presenza di sangue e/o proteine). Sfortunatamente i reni possono essere severamente danneggiati già da molto prima che i sintomi appaiono. Di solito la malattia difficilmente può essere guarita ma la giusta terapia e un adeguato controllo clinico sotto la supervisione del nefrologo può comunque rallentare la progressione del danno renale.

## L'importanza dell'esame delle urine

la presenza o l'eccesso nelle urine di sostanze normalmente assenti o presenti in modeste quantità, consente al nefrologo di fare diagnosi di una malattia dei reni o delle vie urinarie. Inoltre valutando l'esame con rigore, interpretando tutti gli elementi, è possibile, a volte, orientare la terapia.

