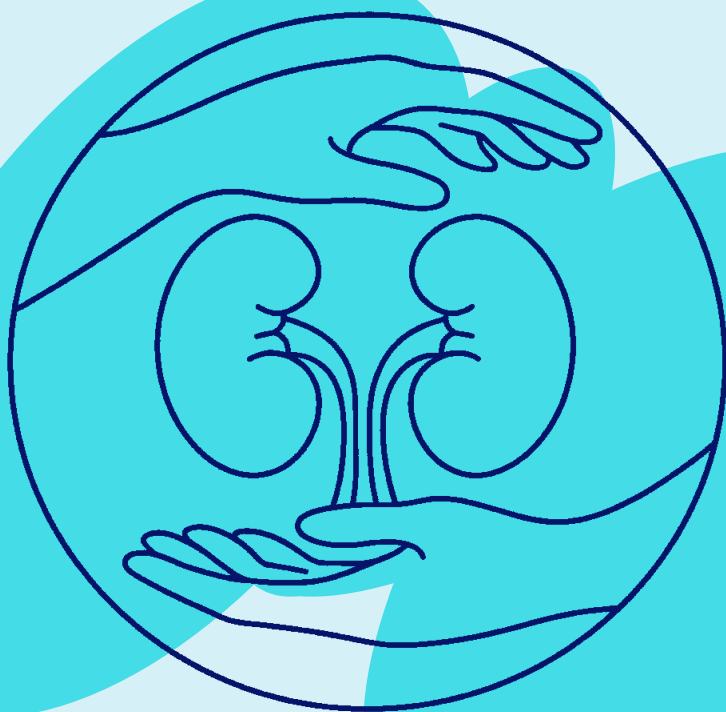


Prenez-vous
soin de

vos reins ?



aluraad

Connaissez-vous vos reins ?

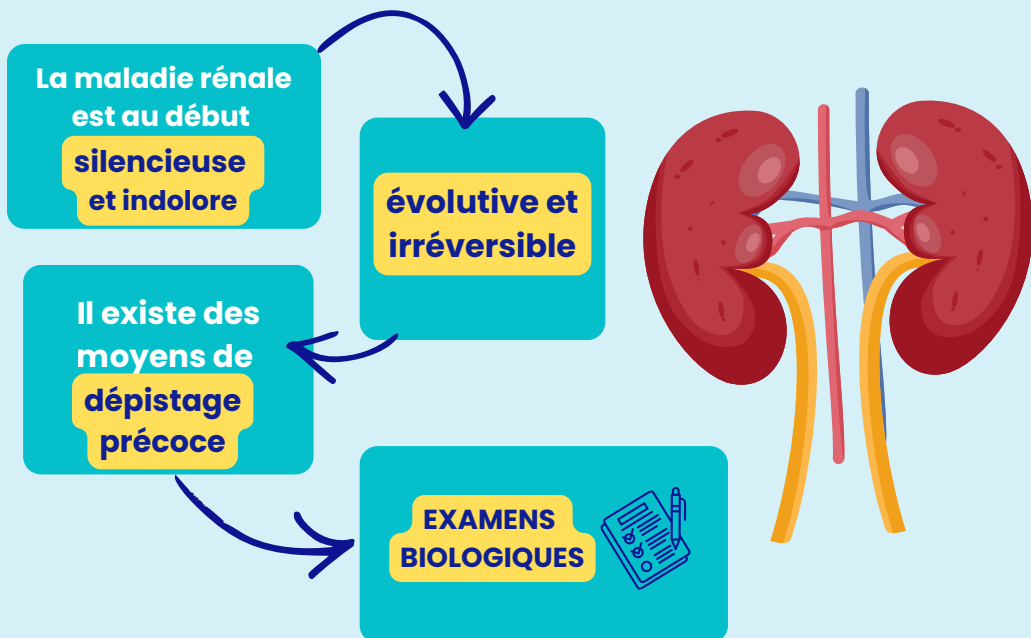
**Les reins sont des organes vitaux,
sans eux nous ne pouvons pas vivre**

Ils filtrent les déchets accumulés dans votre sang et produisent l'urine qui les éliminent.

Ils régulent les entrées et les sorties des liquides, et filtrent 180 litres de sang/jour.

Ils produisent des substances telles que:

- **l'érythropoïétine**, qui booste la fabrication des globules rouges
- **le calcitriol**, forme activée de la vitamine D, importante dans la solidification des os
- **la rénine**, qui intervient dans la régulation de la pression artérielle



Êtes-vous à risque de maladie rénale?



**Antécédents
familiaux**



**Maladies
cardio-
vasculaires**



Hypertension



Diabète



**Maladies du
système
urinaire**



**Maladies
auto-
immunes**



Surpoids



**Produits
Néphrotoxiques**

Au moins 1 facteur de risque

=

**suivis réguliers et examens à adapter avec
le médecin traitant**

Quels examens ?

Deux examens peuvent être prescrits et indiquent si vos reins fonctionnent correctement :

Une analyse d'urine

pour rechercher des anomalies et calculer le ratio protéinurie sur créatininurie.

La présence de protéine dans les urines est anormale.



Une prise de sang

pour doser la créatinine. Elle permet d'estimer le DFG*, qui représente la capacité de filtration de vos reins. Un DFG < 60mL/min indique l'apparition d'une insuffisance rénale chronique.



DFG* : Débit de Filtration Glomérulaire

Comment préserver mes reins?



Alimentation équilibrée



Activité physique régulière



Pas de sel en excès (max 6g/jour)



Alcool & tabac à limiter



Pas d'auto-médication



Diabète équilibré



Tension artérielle à surveiller



Consultations médicales régulières et examens annuels

prevention@alurad.asso.fr

Tel. 05 19 99 99 19

www.alurad.fr



alurad

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine