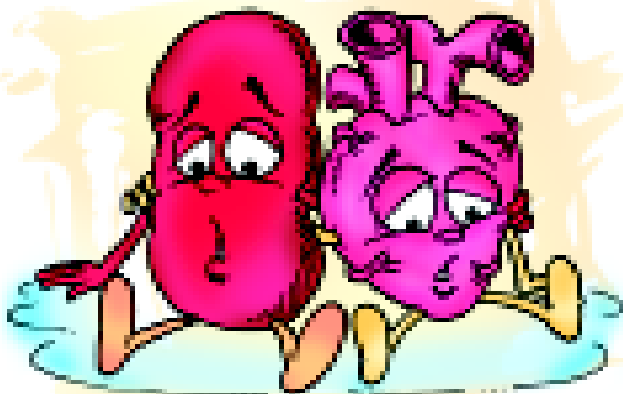


DOENÇAS CARDÍACAS NA INSUFICIÊNCIA RENAL

As doenças do coração são muito frequentes em pacientes com insuficiência renal. Assim, um cuidado especial deve ser tomado, principalmente, na prevenção e no controle dessa complicação.

A associação das doenças do rim e do coração se dá, principalmente, porque os problemas que frequentemente prejudicam os rins, tais como a hipertensão arterial (pressão alta) e a diabetes, também afetam o coração.



Com a evolução da doença renal, podem ocorrer anemia, edema (inchaço), pior controle da pressão, elevação dos níveis de gordura no sangue (colesterol e triglicerídeos), desnutrição e esses fatores também prejudicam o funcionamento do coração.

Devido à grande frequência e à importância das doenças do coração nos pacientes com insuficiência renal, é muito importante que você e seus familiares estejam informados do que pode acontecer e conheçam as medidas para prevenir o aparecimento ou a piora das doenças cardíacas.

Daremos, a seguir, algumas informações sobre as principais medidas de prevenção dessa complicação.

CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

A “pressão alta” é muito freqüente em pacientes renais, e sua presença está associada ao desenvolvimento das doenças cardíacas. Desse modo, é importante um controle rigoroso da pressão arterial.

A principal medida para o controle da pressão é o cuidadoso consumo de sal e líquidos. Nas pessoas em que o rim não funciona bem – principalmente naquelas que fazem diálise – pode ocorrer o acúmulo de sódio (que é o principal componente do sal de cozinha) e de água no corpo. Essa situação de sobrecarga acarreta um aumento na pressão e exige maior esforço do coração.



Em pacientes com insuficiência cardíaca (coração fraco), essa sobrecarga de peso, devido ao excesso de consumo de sódio (sal) e água, pode levar ao acúmulo de água no pulmão (edema de pulmão), mesmo se a pressão permanecer baixa. Essa é uma situação extremamente perigosa, que pode ser evitada se você controlar sua dieta.

Solicite ao seu médico ou nutricionista orientações sobre a quantidade de sal e líquido que você pode consumir por dia.

Existem dicas de como controlar e reduzir o consumo de sal e líquidos.

Você pode encontrá-las no **Folheto Nutrição** distribuído anteriormente em sua Unidade de Diálise. **Informe-se!**

Outro ponto fundamental no controle da pressão arterial é o uso correto das medicações. Alguns pacientes costumam tomar a medicação de modo irregular ou apenas o fazem quando “acham que a pressão está alta”. Essa inconsistência leva a grandes alterações na pressão arterial, podendo ocorrer elevações súbitas de pressão, que, além de afetar o coração, podem propiciar a ocorrência de acidentes vasculares cerebrais, ou seja, “derrames”.

O uso correto e contínuo da medicação para tratamento da pressão alta reduz o risco dessas complicações.

Tome corretamente os remédios para tratamento da pressão alta. Não mude de medicação sem orientação do seu médico. No caso de dúvidas, sempre entre em contato com seu médico.



CONTROLE DOS NÍVEIS DE GORDURA NO SANGUE

A elevação dos níveis de colesterol e triglicérides (dislipidemia) está associada ao desenvolvimento das doenças cardiovasculares também em pacientes renais, principalmente infarto.



Lembre-se que, para reduzir o colesterol, você deve evitar o consumo exagerado de gorduras, principalmente de frituras. Oriente-se com seu médico ou nutricionista.

Aumentar a atividade física também é muito importante para reduzir o colesterol.

O uso de medicamentos para o controle da dislipidemia só deve ser feito sob orientação médica.

O fato do rim não funcionar bem pode aumentar o risco de reações a esses medicamentos.

**Só use medicação
após consultar seu médico.**

TABAGISMO

O fumo é prejudicial à saúde por vários motivos: ele aumenta o risco de câncer, doenças pulmonares, úlcera gástrica, “derrame” e também de infarto do miocárdio.

É importante parar de fumar.

Vale a pena ressaltar que conviver com pessoas que fumam também prejudica a saúde. Estimule seus familiares a pararem de fumar, se não for possível, no mínimo, estimule-os a diminuir a quantidade de cigarros consumidos por dia.

Existem programas que ajudam fumantes a pararem com esse vício.

O uso de adesivos com nicotina deve ser cuidadoso e orientado por seu médico, pois pode ocorrer elevação da pressão arterial durante sua utilização.

ATIVIDADE FÍSICA

O condicionamento físico é importante para o coração; portanto, fazer exercício é muito bom. O ideal é desenvolver 30 minutos de atividade física todos os dias, ou, no mínimo, 30 minutos 3 vezes por semana.



Lembre-se de que toda atividade física deve ser progressiva, dentro dos limites de cada pessoa.

As atividades de baixo impacto, como caminhar e pedalar, são boas opções. Peça orientação ao seu médico sobre a modalidade de esporte mais indicada no seu caso, assim como a intensidade e frequência com que você deve desenvolvê-la.

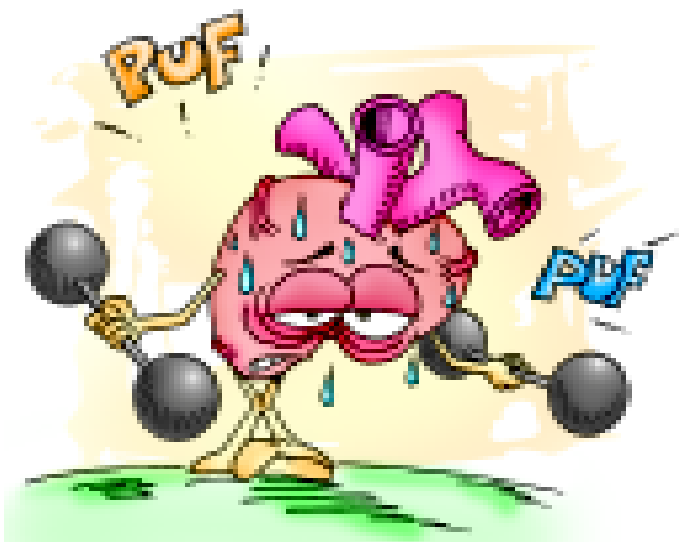
CONTROLE DA ANEMIA

Uma das conseqüências do mau funcionamento do rim é a diminuição da produção de um hormônio chamado eritropoetina. A falta desse hormônio está associada à anemia freqüentemente observada nos pacientes renais.

O coração do paciente com anemia tem que “trabalhar” mais, e esse excesso de trabalho está associado ao desenvolvimento ou à piora das doenças cardíacas.

Desse modo, a anemia, quando presente, deve ser prontamente corrigida.

Seu médico deve indicar a melhor forma de tratamento.



CONTROLE DO HIPERPARATIREOIDISMO

Na insuficiência renal, ocorre um aumento da produção de um hormônio chamado PTH, resultando no hiperparatireoidismo. O aumento desse hormônio, além de causar doença óssea, colabora para o desenvolvimento das doenças cardíacas.



A utilização correta das medicações para diminuir o PTH, como, por exemplo, o carbonato de cálcio, é fundamental para o controle tanto da doença óssea como das doenças cardíacas. Entretanto, siga rigorosamente a orientação de seu médico, pois o uso inadequado dessas medicações pode também piorar as doenças do coração.

SINAIS DE ALERTA!

Comentaremos agora sobre **alguns sintomas que servem como sinais de alerta para a presença de doenças cardíacas**. Você deve comunicar ao médico sempre que senti-los, para que, se necessário, ele realize uma investigação.

DISPNÉIA

“Falta de ar” - geralmente começa com cansaço a grandes esforços - podendo progredir e se manifestar inclusive no repouso, quando não é possível permanecer deitado.

Como já citado, esta complicação pode estar associada a um excesso de consumo de sal e líquido, principalmente em pacientes com coração “fraco”.



EDEMA

“Inchaço” - mais comumente observado nas pernas e face. Também piora com o excesso de consumo de sal e líquido. Em pacientes em hemodiálise, pode ser medido pela diferença de peso entre duas sessões de diálise.

DOR PRECORDIAL (ANGINA)

“Dor no peito” - esse tipo de dor é bem característico e está relacionado à falta de oxigênio no músculo do coração. Vale lembrar que existem outras causas de dor no peito que não estão relacionadas com o coração, como, por exemplo, dor muscular e infecção pulmonar, entre outras. Seu médico saberá orientá-lo e, se necessário, fará exames para confirmar o diagnóstico.

ARRITMIA

“Palpitação” - geralmente acompanhada por mal-estar - ocorre mais comumente em pacientes em hemodiálise. Algumas vezes pode ser assintomática, ou seja, você não sente nada, mas pode perceber através da palpação do pulso, ou, mais facilmente, pela palpação da fístula que o ritmo está irregular, sente-se uma “falha” nos batimentos. Sempre que isso ocorrer avise o médico.

COMO TRATAR!

O tratamento para as doenças cardíacas é semelhante para pacientes com ou sem doença renal.

Os avanços no conhecimento e na tecnologia e a descoberta de novos medicamentos

facilitaram o tratamento dessas doenças. Com isso, a prevenção e o controle das doenças cardíacas atualmente tem alcançado muito sucesso. As medicações usadas para problemas do coração devem ser tomadas de forma contínua, sempre com a supervisão do seu médico.

Não pare nem mude a medicação do coração sem falar com seu médico.

A utilização de tratamentos como angioplastia e cirurgia cardíaca tem sido cada vez mais frequente nos pacientes renais, com resultados excelentes.

Agora você sabe que a doença cardíaca existe. Entretanto, você é capaz de participar da prevenção e do controle dessa complicação. Basta ficar atento e seguir rigorosamente as orientações médicas!

