

01 EM 10
**O RIM ENVELHECE
 ASSIM COMO NÓS
 UM EM CADA DEZ
 BRASILEIROS TEM
 PROBLEMAS NOS RINS**



**Dia
 Mundial
 do Rim**

13 de Março de 2014

**FIQUE SABENDO:
 SEUS RINS
 ESTÃO OK?**



8 REGRAS DE OURO

01

Saiba a sua pressão arterial:

se você tem pressão maior do que 14/9, procure um médico. Se você já é hipertenso, pergunte ao seu médico se os seus rins estão Ok.

Beba água:

beba de 1,5 a 2,0 litros de água por dia. Se tiver calor ou se for fazer exercício físico, beba ainda mais.

05

02

Controle o açúcar no sangue:

o açúcar alto no sangue causa lesão no rim. Se você tem diabetes, pergunte a seu médico se os seus rins estão Ok.

Não fume:

o cigarro faz mal aos rins

06

03

Faça atividade física:

isso ajuda a reduzir a pressão alta e o açúcar no sangue. Movimente-se pela saúde dos seus rins!

Não use remédio sem orientação médica:

se você costuma usar remédios sem orientação médica, principalmente os anti-inflamatórios, procure um médico para saber se seus rins estão Ok.

07

04

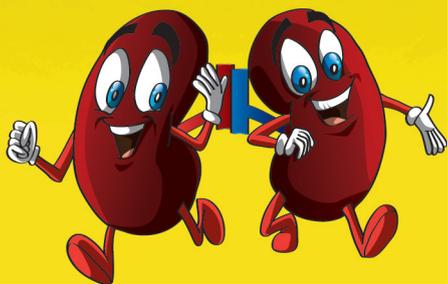
Confira o seu peso e a sua dieta:

cuidado se você está acima do peso. Isso pode agredir seus rins. Perca peso! Reduza o sal da sua alimentação.

01 em cada 10 brasileiros tem problemas nos rins. Pergunte ao seu médico como está sua creatinina e seu exame de urina. Através desses exames, você fica sabendo.

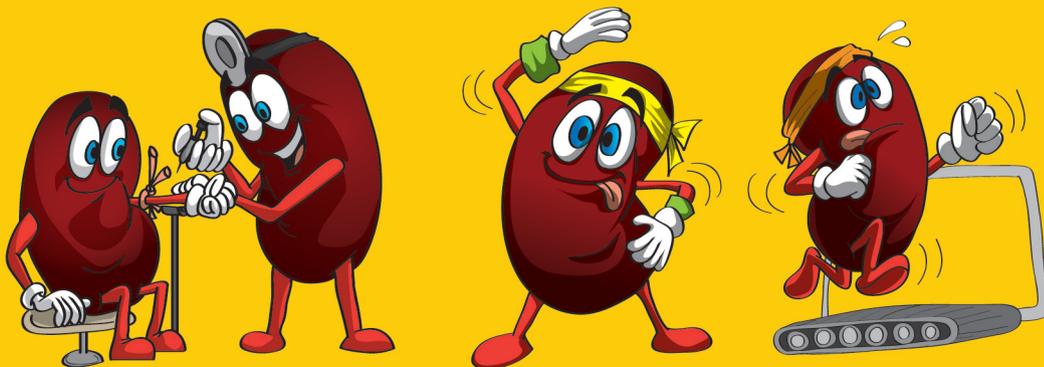
08

Fique sabendo:



**SE VOCÊ RESPONDER SIM A
UMA DESSAS QUESTÕES,
PERGUNTE A SEU MÉDICO SE
SEUS RINS ESTÃO OK!**

- 1 Você tem pressão alta?
- 2 Você tem diabetes?
- 3 Você está acima do peso?
- 4 Você tem mais de 50 anos?
- 5 Tem doença dos rins na família?
- 6 Você costuma tomar remédios sem orientação médica?



APOIO

REALIZAÇÃO



SECRETARIA DE
GESTÃO DO TRABALHO E DA
EDUCAÇÃO NA SAÚDE - SGTES



SECRETARIA DE ATENÇÃO
À SAÚDE - SAS

Sociedade Brasileira
de Nefrologia
Departamento de Epidemiologia
e Prevenção de Doença Renal

Ministério
da Educação | Ministério
da Saúde



GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO E PAÍS SEM POBREZA



SERVIÇO DE NEFROLOGIA

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

