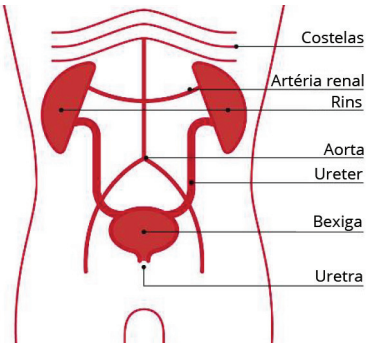
Doença Renal Diabética

Traduzido e adaptado com a autorização da

Kidney Health Australia

A diabetes é uma das principais causas da doença renal crónica. A diabetes é provocada por problemas na produção e/ou ação da insulina. A insulina é uma hormona que controla a quantidade de açúcar no sangue.
A diabetes tipo 1 é uma doença autoimune que destrói as células produtoras de insulina do pâncreas. Na diabetes tipo 2, o organismo não consegue utilizar a insulina de forma eficaz.

Cada rim contém até um milhão de nefrónios, as unidades que filtram o sangue, removendo os seus resíduos tóxicos e os líquidos em excesso. A diabetes pode danificar estes filtros, conduzindo à doença renal diabética ou nefropatia diabética. Esta é uma doença grave, que pode piorar outras complicações da diabetes, tais como as lesões dos nervos e dos olhos, aumentando também o risco de doença cardiovascular.



Sinais da doença renal diabética

Infelizmente, a doença renal diabética não costuma dar sintomas ou sinais até se encontrar numa fase avançada.

Alguns sinais incluem:

- **Aumento dos níveis de albumina (ou proteínas) na urina**

Um dos primeiros sinais da doença renal é um nível aumentado de uma proteína chamada albumina na urina (albuminúria). A albuminúria pode levar a problemas no equilíbrio de líquidos do organismo, resultando na sua acumulação (inchaço/edema) nas pernas, pés, face e mãos. Consulte o folheto *Albuminúria* para mais informações.
Por sua vez, o aumento da albumina na urina está associado a lesões noutras partes do rim, causando a formação de fibrose (tecido cicatricial) e maior redução da função renal. Estas lesões são semelhantes na diabetes tipo 1 e tipo 2 e só são visíveis com a ajuda de um microscópio particularmente potente; por isso, o seu médico poderá considerar a hipótese de fazer uma biopsia renal. Para mais informações, consulte o folheto *Exames e Procedimentos Médicos Relativos à Doença Renal* e *Consentimento Informado para Exames Médicos*.
Em cerca de um terço das pessoas com diabetes que desenvolvem doença renal, não existem vestígios de proteínas na urina. Nestes casos, a doença renal deve-se geralmente a uma doença vascular.

- **Hipertensão arterial**

Geralmente, a diminuição da função renal está associada a um aumento da tensão arterial. Mesmo que o aumento da tensão arterial seja pequeno, precisa de ser tratado, pois uma tensão arterial elevada aumenta o risco de lesão renal. Para mais informações, consulte os folhetos *Tensão Arterial e Doença Renal Crónica*, *Doença Renal Crónica e Doença Cardiovascular* e *Tudo sobre a Doença Renal Crónica*.

- **Redução da função renal**

A taxa de filtração dos rins (taxa de filtração glomerular ou TFG) não costuma diminuir até a doença renal diabética se encontrar bem estabelecida. Quando a TFG começa a reduzir, tem tendência a diminuir a um ritmo estável, exceto se for iniciado um tratamento correto. Para mais informações, consulte o folheto *Taxa de Filtração Glomerular Estimada (TGFe)*.

Em alguns casos, a doença renal diabética faz com que os filtros do rim fiquem muito danificados e deixem de funcionar, resultando em insuficiência renal. Os sintomas da insuficiência renal podem ser genéricos e incluem:

- Alteração no número de vezes que se urina
- Presença de sangue na urina
- Cansaço
- Perda de apetite
- Perturbações do sono
- Dor de cabeça
- Incapacidade de concentração
- Falta de ar/dificuldade em respirar
- Náuseas e vómitos

APIR Associação Portuguesa de Insuficientes Renais

Complicações da doença renal diabética

Se sofre de doença renal diabética, esta situação pode agravar as restantes complicações da diabetes, tais como:

- **Doença cardiovascular**

A doença cardiovascular inclui todas as doenças e condições do coração e dos vasos sanguíneos, ou seja, as artérias e as veias. As doenças e condições mais frequentes são o ataque cardíaco, a insuficiência cardíaca, a trombose cerebral e as obstruções dos vasos sanguíneos. O risco de doença cardiovascular é muito maior em pessoas com doença renal crónica, em particular se tiverem diabetes.

- **Retinopatia**

Esta complicação pode causar cegueira ou perda parcial da visão. Nas pessoas com diabetes tipo 1 e doença renal diabética, existe um risco aumentado de retinopatia. Este risco ainda não está totalmente esclarecido na diabetes tipo 2. Existem evidências que sugerem que as pessoas de determinadas origens étnicas com doença renal diabética têm maior probabilidade de desenvolver retinopatia.

- **Neuropatia**

As pessoas com diabetes têm um risco acrescido de lesão das suas fibras nervosas (neuropatia), o que pode causar fraqueza nos membros superiores e inferiores, e problemas em órgãos como, por exemplo, do sistema digestivo e reprodutor e no coração. A neuropatia, por si própria, pode ter também um papel nas lesões renais.

Fatores de risco para a doença renal diabética

- **Duração da diabetes**

Quanto mais tempo se sofre de diabetes, maior a probabilidade de se desenvolver lesões renais. Cerca de 10% das pessoas com diabetes desenvolvem sinais precoces de doença renal crónica nos primeiros 10 anos após o diagnóstico. Entre 20 a 30% das pessoas com diabetes desenvolvem doença renal crónica nos primeiros 20 anos após o diagnóstico.

- **História familiar e fatores genéticos**

Os genes da doença renal diabética ainda não foram identificados. No entanto, alguns estudos sugerem que, nas pessoas com diabetes, uma história familiar de hipertensão arterial ou doença cardíaca podem aumentar o risco de doença renal diabética.

- **Idade**

À medida que se envelhece, os rins vão lentamente perdendo a sua capacidade de filtrar o sangue. Durante a idade adulta, estima-se que se perca cerca de 8% da função renal por cada década de vida.

Diminua o risco de doença renal diabética

- **Avalie a função dos seus rins anualmente**

Se sofre de diabetes, o seu médico deverá avaliar a função renal uma vez por ano, incluindo:

- Análises à urina para detetar albuminúria
- Análises ao sangue para estimar a TFG (TFGe)
- Medição da tensão arterial.

- **Controle os níveis de açúcar no sangue**

Os níveis elevados de açúcar no sangue são um importante fator de risco para a lesão renal, pois afetam os pequenos vasos sanguíneos dos rins, em especial os dos filtros renais. Ao controlar os níveis de açúcar no sangue, poderá retardar o desenvolvimento da doença renal diabética.

- **Mantenha uma tensão arterial normal**

A hipertensão arterial pode causar lesões nos rins e as lesões nos rins podem causar hipertensão arterial. A hipertensão arterial não tratada também é responsável por ataques cardíacos, tromboses cerebrais e perda de visão. O médico poderá prescrever um inibidor da enzima conversora da angiotensina (IECA) ou um antagonista dos recetores da angiotensina (ARA), medicamentos que têm provado ser eficazes no tratamento da hipertensão arterial.

- **Controle a albuminúria**

Os tratamentos destinados a reduzir os níveis de proteínas na urina podem ajudar a retardar a progressão da doença renal. Mesmo com níveis de tensão arterial normais, poderá recorrer-se aos medicamentos IECA ou ARA (ver ponto anterior) para controlar a albuminúria.

- **Controle os níveis de colesterol**

O colesterol é um tipo de gordura ou lípido. Existem dois tipos de colesterol – o colesterol LDL

(lipoproteína de baixa densidade) ou "mau colesterol" e o colesterol HDL (lipoproteína de elevada densidade) ou "bom colesterol". Os triglicéridos são uma forma de gordura corporal armazenada. Existem estudos que demonstram que um nível elevado de colesterol pode acelerar a progressão da doença renal diabética. É importante que controle os seus níveis de colesterol e de triglicéridos através da sua dieta ou recorrendo a medicação, se necessário.

- **Não fume**

Fumar causa um estreitamento das artérias, incluindo os pequenos vasos sanguíneos dos filtros renais, o que, por sua vez, reduz a capacidade de funcionamento dos rins. Se sofrer de diabetes e fumar, aumenta o risco de desenvolver albuminúria. Fumar também aumenta a tensão arterial. E, por último, embora não se saiba explicar o mecanismo, fumar também parece acelerar a evolução da doença renal diabética para insuficiência renal.

- **Mantenha um estilo de vida saudável**

Procure manter-se em forma, manter um peso saudável e ocupar-se com atividades que o ajudem a descontrair e a reduzir o stress.

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.

A APIR expressa um sincero agradecimento à **Kidney Health Australia** pela disponibilização dos seus recursos de informação e formação e ao **Dr. Miguel Leal** pela revisão dos conteúdos traduzidos.

Outubro 2016

Tradução: Marta Campos | **Revisão:** Dr. Miguel Leal | **Design gráfico:** Sónia Cartaxeiro