



Swiss **KIDNEY** Foundation
Schweizerische **NIEREN**stiftung
Fondation Suisse du **REIN**
Fondazione Svizzera del **RENE**

Tel.: +41 31 711 24 61
sekretariat@nierenstiftung.ch
www.nierenstiftung.ch

Negli opuscoli della Fondazione svizzera per il rene troverete ulteriori informazioni su

- Dieta e stile di vita
- Funzione renale e malattie
- Trattamento delle malattie renali
- Terapie per l'insufficienza renale
- Gravidanza e malattie renali genetiche
- Conoscenza dei reni per bambini e adolescenti

Gli opuscoli sono disponibili gratuitamente in versione PDF o stampata.



Sostenete le attività della Fondazione Svizzera del Rene per il rene con una donazione! Grazie di cuore.



Trattamento della malattia renale cronica

Se la funzione renale è diminuita, anche di poco, uno stile di **VITA SANO PER I RENI** è ancora più importante.

Il trattamento delle cause, come il diabete e l'ipertensione, è altrettanto importante.

Negli ultimi anni sono stati compiuti notevoli progressi nella terapia farmacologica della malattia renale cronica (CKD). Sono stati sviluppati farmaci per il trattamento dell'ipertensione che bloccano il sistema renina-angiotensina-aldosterone (RAAS).

Si è scoperto che questi farmaci non solo controllano la pressione arteriosa e proteggono il cuore, ma hanno anche effetti positivi diretti sulla salute dei reni. Oggi sappiamo che questo tipo di farmaci può rallentare

notevolmente il declino della funzione renale.

Più recentemente, un'altra categoria di farmaci sviluppati inizialmente per il trattamento del diabete mellito di tipo 2 ha dimostrato un notevole effetto nefroprotettivo, in pazienti con e senza diabete mellito di tipo 2. Questi farmaci sono noti come gliflozine o inibitori di SGLT2.

LA PIRAMIDE PER LA CURA DELLA CKD

I cambiamenti nello stile di vita sono parte integrante del trattamento e possono fare la differenza. Su questa base, può essere necessaria una terapia farmacologica per controllare le cause della malattia renale e rallentare la progressione della CKD.



Grazie a questi farmaci nefroprotettivi la terapia renale sostitutiva – una misura invasiva per sostituire le funzione renale – viene rimandata di molti anni o non è più necessaria in molti pazienti con CKD.

Per garantire il successo del trattamento è quindi importante mantenere un buon contatto con i medici curanti, gli specialisti, gli infermieri e con gli altri membri dell'équipe di cura (ad esempio, nutrizionisti, terapisti, ecc.). Come paziente, è importante essere convinti dei benefici del farmaco che state assumendo. Chiedete sempre una spiegazione chiara ed esauriente sugli effetti desiderati e sugli effetti collaterali.

Non esitate a fare domande se qualcosa non è chiaro. Ricordate: non ci sono domande inutili quando si tratta della vostra salute.

OPZIONI DI TERAPIA PER L'INSUFFICIENZA RENALE

I farmaci e uno stile di vita sano possono rallentare notevolmente la progressione della malattia renale, tuttavia, può succedere che la funzione renale continui a diminuire nel corso degli anni, fino ad uno stadio in cui i reni non sono più in grado di svolgere le proprie funzioni.

Quando determinati sintomi o valori di laboratorio non sono più controllabili, si parla d'insufficienza renale. In questo caso, si ricorre spesso alla terapia renale sostitutiva: si utilizza una macchina (Emodialisi) o il proprio peritoneo (Dialisi peritoneale) per purificare il sangue dalle tossine. Un'altra forma di terapia sostitutiva è il trapianto renale.

In alcuni casi, tuttavia, viene preferita una terapia conservativa.

Quando si verifica un'insufficienza renale avanzata, i pazienti decidono insieme all'équipe curante se optare per la terapia sostitutiva o per una terapia conservativa incentrata sulla gestione dei sintomi.



Swiss **KIDNEY** Foundation
Schweizerische **NIEREN**stiftung
Fondation Suisse du **REIN**
Fondazione Svizzera del **RENE**



Preservare la funzione renale

Informazioni importanti in breve

Funzione dei reni

Sono stazioni di filtraggio vitali ed essenziali per la salute: i reni sono veri e propri **MULTITALENTI** che lavorano 24 ore su 24 e svolgono compiti vitali. Essi:

PURIFICANO ogni giorno circa 1.500 litri di sangue dalle tossine.

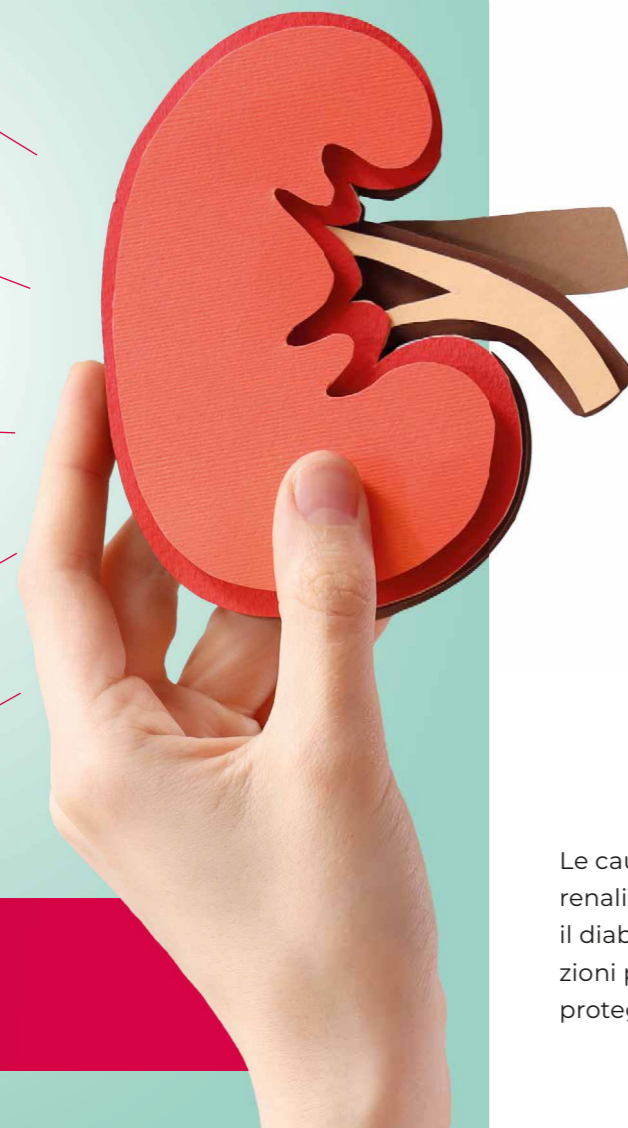
EQUILIBRANO il bilancio idrico e minerale.

CONTROLLANO la pressione arteriosa.

PRODUCONO importanti ormoni.

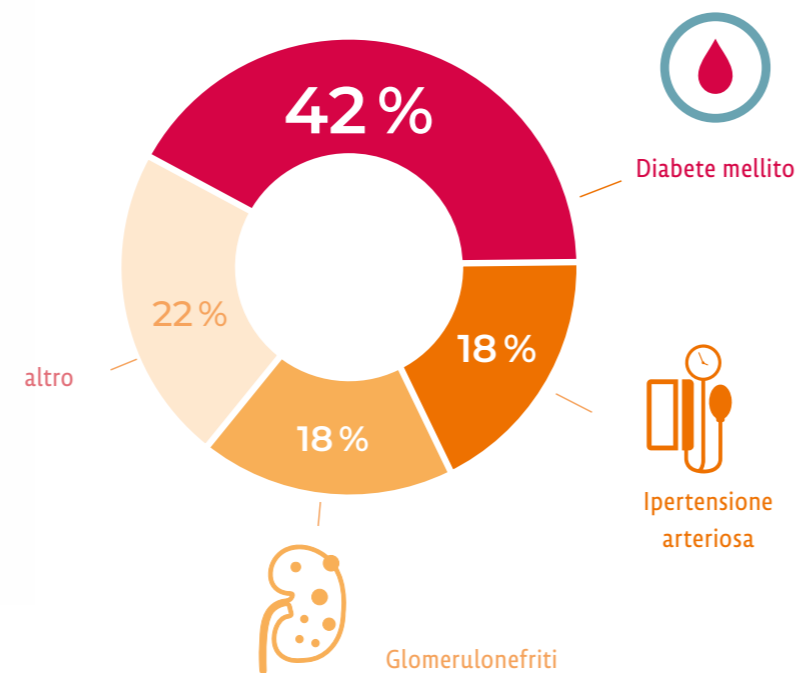
ATTIVANO la vitamina D per la salute delle ossa.

I reni funzionanti sono fondamentali per l'equilibrio interno dell'organismo e contribuiscono a una vita sana.



Fattori di rischio e malattie renali

Le malattie renali croniche spesso si sviluppano gradualmente e passano inosservate per molto tempo. In Svizzera, circa **UN ADULTO SU DIECI** soffre di una malattia renale, ma il 90% di loro non ne è (ancora) consapevole.



Le cause più comuni delle malattie renali croniche sono l'ipertensione e il diabete. Per evitare queste condizioni preesistenti/fattori di rischio e proteggere così i reni, è molto im-

portante mantenere uno stile di vita sano. Naturalmente, anche la glicemia e la pressione sanguigna devono essere controllate regolarmente.

Diagnosi precoce e monitoraggio

Eseguendo un **TEST** specifico per le persone a rischio, è spesso possibile individuare precocemente le malattie renali. Questo facilita il trattamento.

Il **RICONOSCIMENTO PRECOCE** può avere un'influenza positiva decisiva sul decorso della malattia renale!

- Consente un adeguamento dello stile di vita e un trattamento rapido.
- Questo può rallentare o arrestare la progressione della malattia.
- Soprattutto, previene le complicazioni e le malattie secondarie.

Ciò migliora la qualità della vita e la prognosi.

CONTROLLO della funzione renale: Dove, come e quando?

La funzionalità dei reni viene controllata dal medico di famiglia con un esame del sangue e un esame delle urine.

Nel sangue si determina il valore della creatinina, che fornisce informazioni sulla funzione di filtro dei reni (velocità di filtrazione eGFR). Nelle urine si misura la proteina albumina, che è elevata in caso di danno renale. Se i risultati sono anormali, è necessario discutere con il medico ulteriori azioni e/o richiedere il parere di uno specialista.

Quando si deve controllare la funzionalità renale? Per le persone sane e senza fattori di rischio è sufficiente una misurazione ogni paio d'anni e una volta all'anno per gli ultrasessantenni. Se sono presenti fattori di rischio come il diabete o l'ipertensione, o se si manifestano sintomi come gambe gonfie o urine schiumose, può essere consigliabile effettuare controlli più frequenti e/o richiedere il parere di uno specialista.

Prevenzione e stile di vita

Anche piccoli aggiustamenti dello **STILE DI VITA** sono utili per la salute dei reni. Tra questi:

DIETA SANA: Riducete il sale e sottoponetevi ad una dieta mediterranea con molta verdura fresca, prodotti integrali e proteine sane come pesce e legumi.

ESERCIZIO FISICO REGOLARE: Camminate ogni volta che è possibile e fate le scale! Camminare, nuotare, andare in bicicletta o ballare rafforza il sistema cardiovascolare e sostiene i reni.

SMETTERE DI FUMARE: Smettere di fumare è una delle decisioni migliori che possiate prendere per i vostri reni e per il vostro benessere generale!

PESO SCORPOREO IDEALE: Ne vale la pena!

