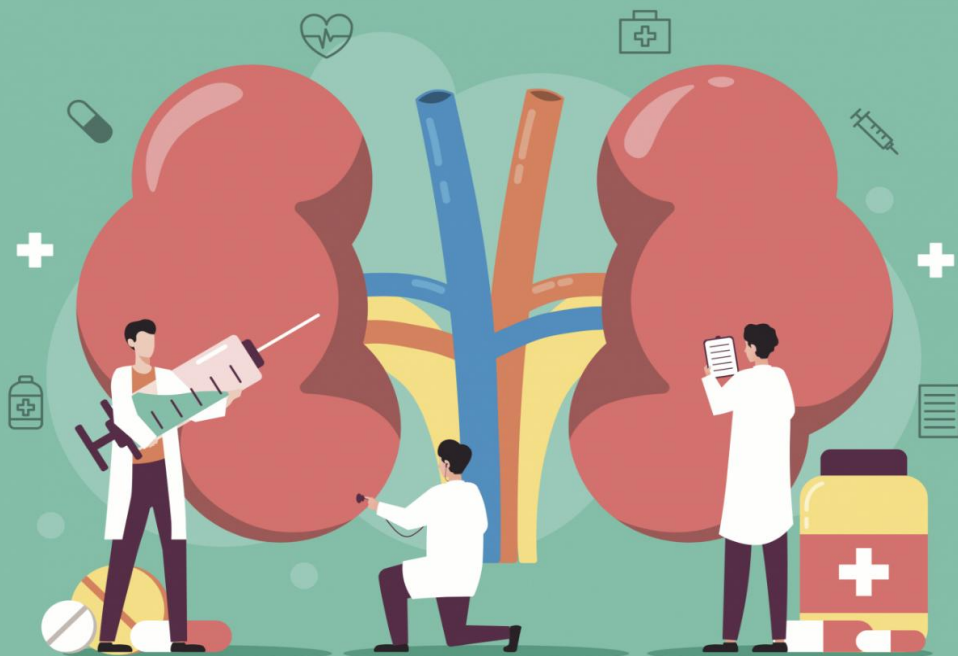




Prévention, Traitement et Suivi de la Maladie Rénale

Livret d'informations MALADIE RENALE CHRONIQUE STADE 3



SOMMAIRE



Ce livret d'information vous renseigne sur le programme de prise en charge précoce de votre maladie rénale chronique et ses facteurs de risque. Vous informer est l'une de nos exigences et toutes nos équipes sont à votre disposition pour préciser ou compléter les renseignements qui vous sont fournis.

00	Sommaire	1
01	Présentation du rein	2
02	Les rôles du rein	3-4
03	Les Stades de la maladie rénale chronique	5
04	Evolution et conséquences	6
05	Les facteurs d'aggravation	7
06	La prévention en 8 points	8
07	Les sites spécialisées	9

01 | PRESENTATION DU REIN

◆ LES REINS

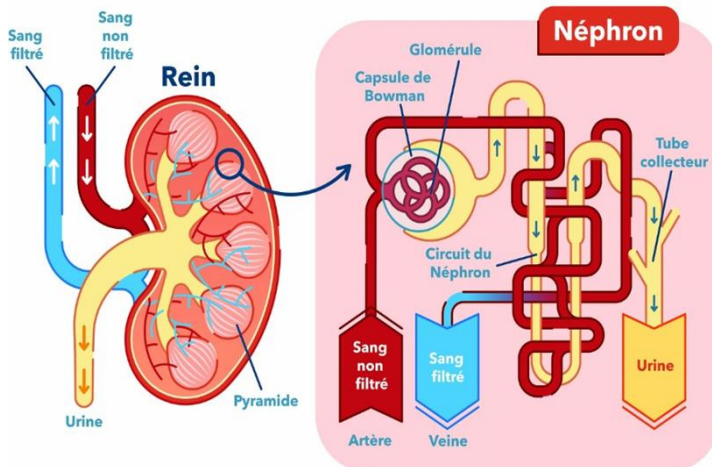
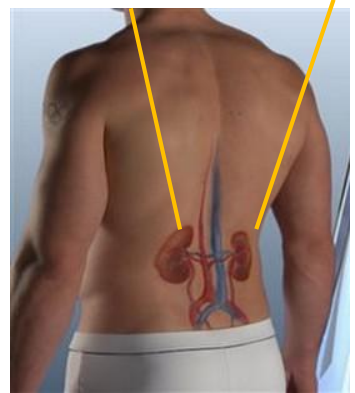
Poids : 160g
Longueur : 12 cm
Couleur : brun-rouge
Forme : haricot
Particularité : jumeau

**valeurs moyennes*

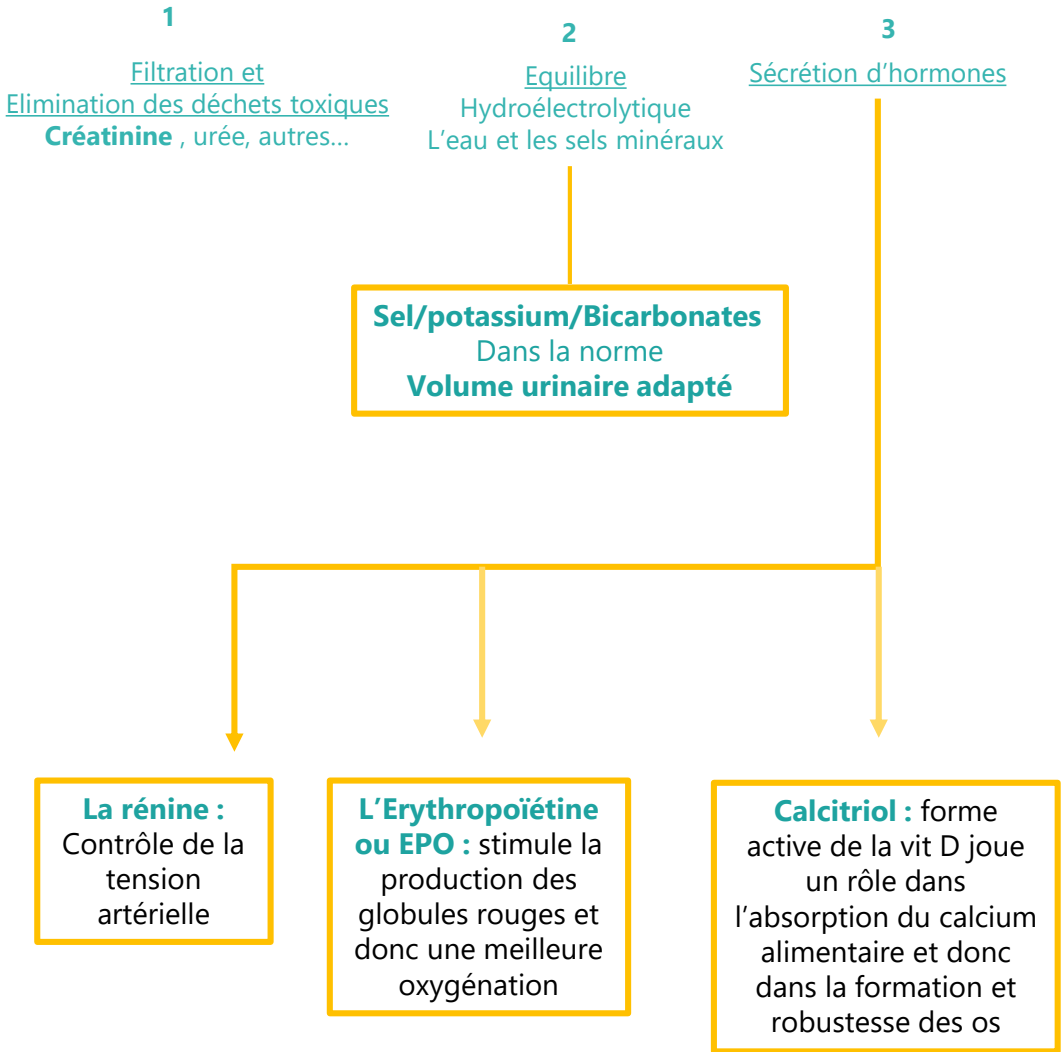
◆ LOCALISATION

Situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, les reins sont deux organes qui ressemblent à deux haricots, localisés au niveau des lombaires, dans la partie postérieure.

Rein gauche Rein droit



02 | LE ROLE DES REINS



***L'urée** provient de la dégradation des protéines

*La **créatinine** résulte de la destruction normale des cellules musculaires

♦ LES REINS FILTRENT LE SANG ET FABRIQUENT DE L'URINE

Le sang arrive dans les reins pour être filtré, équilibré puis renvoyé dans l'organisme. Les toxines (urée, créatinine, ...), les substances chimiques (médicaments) sont évacuées dans les urines comme les substances en excès (eau, sodium, potassium)

♦ LES REINS REGULENT LA QUANTITE D'EAU DANS LE CORPS

Les reins éliminent environ 1.5 à 2 litres d'urine chaque jour en fonction de vos apports, de votre activité physique et de vos pertes éventuelles (par exemple: vomissements, diarrhées, sueurs). Ils permettent ainsi d'équilibrer les entrées et sorties journalières d'eau dans notre organisme.

♦ LES REINS MAINTIENNENT L'EQUILIBRE DES ELECTROLYTES

Indispensables à la vie, leur taux dans le sang doit respecter certaines valeurs. C'est le cas notamment pour le sodium et le potassium. Leur excès ou déficit entraînent des répercutions sur le bon fonctionnement de l'organisme. C'est donc le rein qui assure le maintien à des niveau constants.

♦ LES REINS PRODUISENT DES HORMONES

Les reins ne font pas que filtrer ou fabriquer de l'urine. Ils ont un rôle dans la sécrétion et la diffusion des hormones dans l'organisme et assurer un fonctionnement optimal. Par exemple, la rénine qui participe à l'équilibre de votre tension artérielle, l'érythropoïétine qui stimule la production d'hémoglobine dans votre moelle osseuse

03 I LE STADE DE LA MALADIE RENALE CHRONIQUE

L'insuffisance rénale chronique ne provoque, en général aucun symptôme perceptible avant un stade très avancé.

Grâce au dosage de votre **créatinine** sanguine, est calculé le **Débit de filtration glomérulaire ou DFG** selon 2 méthodes de calculs (MDRD et CKD-EPI) qui permettra de vous situer dans votre maladie.

Un DFG inférieur à 60ml/min/1,73m² depuis plus de 6 mois, définit une insuffisance rénale chronique.

Votre niveau d'insuffisance rénale est défini à partir de ce DFG selon le tableau ci-dessous:

Stade	Description	DFG (ml/min/1,73 m ²)
1	Maladie rénale chronique* avec fonction rénale normale	≥ 90
2	Maladie rénale chronique* avec insuffisance rénale légère**	60-89
3A	Insuffisance rénale légère à modérée	45-59
3B	Insuffisance rénale modérée à sévère	30-44
4	Insuffisance rénale sévère	15-29
5	Insuffisance rénale terminale	< 15

Beaucoup de maladies peuvent entraîner une insuffisance rénale mais les causes les plus fréquentes sont l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, le surpoids...

Cependant une fois installée, les mesures de néphroprotection seront similaires quelque soit la cause de la maladie, au même stade d'insuffisance rénale



♦ Le rein n'élimine plus assez de sodium (sel)

Risque d'hypertension artérielle

Risque d'œdèmes

Risque d'essoufflement



♦ Le rein n'élimine plus ou peu les toxines de l'organisme

Augmentation du taux d'urée et de créatinine :

Intoxication secondaire => dégoût des aliments



♦ La baisse de sécrétion d'EPO

Risque d'anémie entraînant fatigue, essoufflement, troubles du sommeil



♦ La baisse de la transformation de la vitamine D en calcitriol

Hypocalcémie

Fragilité osseuse



♦ Le rein n'élimine plus ou peu le phosphore

Risque de démangeaisons

Risques d'anomalies vasculaires et articulaires



♦ Le rein n'élimine plus ou peu le potassium

Crampes

Risque de troubles du rythme cardiaque

Fatigue

**Votre insuffisance rénale chronique
augmente votre risque de présenter des maladies cardiovasculaire**



Le tabac



L'hypertension artérielle

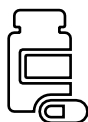


Le diabète

Le surpoids



La sédentarité



L'auto médication



05 | LA PREVENTION EN 8 POINTS

1. **TA < ou = 140/90**
2. **Suppression des médicaments néphrotoxiques**
3. **Limiter le sel à 6 g par jour**
4. **Rechercher un équilibre alimentaire adapté et personnalisé**
5. **Apports en eau : ni restreint, ni mais adapté à la soif et à la diurèse (au moins 1,5 l)**
6. **Conserver ou reprendre une activité physique adaptée avec des objectifs atteignables.**
7. **Diminuer ou supprimer le tabac**
8. **Être acteur dans sa prise en charge et participer au programme d'éducation thérapeutique**

♦ Pour aller plus loin, des sites spécialisés...

- ❖ « Fondation du rein » www.fondation-du-rein.org
- ❖ « France Rein » www.francerein.org
- ❖ « Renaloo » www.renaloo.com
- ❖ « Trans-forme » www.trans-forme.org



NOTES

[illegible]



Prévention, Traitement et Suivi de la Maladie Rénale

Livret d'informations MRC Stade 3