

# OS SEUS RINS FUNCIONAM BEM?

**POR APENAS 20€ FAÇA O TESTE**

**PREVINA A DOENÇA RENAL CRÓNICA**



PARCEIRO:



*Há mais de um século a cuidar de si.*

**CONTACTE-NOS HOJE:**

RUA DO PALÁCIO, 29,  
9700-143 ANGRA DO HEROÍSMO  
GERAL@FISIO3.PT - WWW.FISIO3.PT  
92 740 83 80 - 295 628 333

## SABIA QUE:

- 10% da população mundial sofre de Doença Renal Crónica (DRC)
- Em Portugal, estima-se que cerca de 800 mil pessoas deverão sofrer de DRC, existindo atualmente cerca de 16 mil doentes em tratamento substitutivo da função renal (2/3 em diálise e 1/3 com transplante renal)
- A diabetes e a hipertensão arterial são as principais causas de DRC nos adultos.
- A ausência de sintomas nas fases iniciais faz com que a maioria ignore, desvalorize ou adie os cuidados a ter com a saúde dos seus rins.
- A deteção da doença pode ser feita através de análises simples ao sangue e à urina.

## PREVINA A DRC FAÇA JÁ O SEU TESTE NA FISIO3

### 8 REGRAS DE OURO PARA REDUZIR O RISCO DE DRC:

- 1) Mantenha-se em forma e faça atividade física
- 2) Controle regularmente o nível de açúcar no sangue
- 3) Monitorize a sua tensão arterial
- 4) Faça uma dieta saudável e controle o seu peso
- 5) Beba água em quantidade adequada
- 6) Não fume
- 7) Não tome medicação sem consultar previamente o seu médico
- 8) Avalie a sua função renal se tiver um dos seguintes fatores de risco:
  - diabetes
  - hipertensão arterial
  - obesidade
  - história familiar de doença renal