

👉👉 “Quantos copos de água você já bebeu hoje?”

Quem nunca escutou essa frase, não é mesmo? Mas você sabia que a ingestão de água é uma das formas mais importantes para manter a saúde renal? Ela ajuda os rins na desintoxicação do corpo.

Outros cuidados devem ser adotados, como evitar a

automedicação, já que analgésicos, anti-inflamatórios

e outros medicamentos, quando utilizados em excesso, causam problemas graves aos rins a longo prazo.

🌱 Uma alimentação equilibrada também é importante! O consumo excessivo de sal acaba eliminando certas proteínas renais. Com os cuidados adequados, é possível evitar doenças graves e crônicas.

📍 No Brasil, segundo dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), o número de pacientes com doença renal crônica avançada é crescente, sendo que, atualmente, mais de 140 mil pacientes realizam diálise no País.

⚠️ Algumas doenças renais são silenciosas e não apresentam sintomas nos estágios iniciais, por isso, consultas de rotina e exames devem ser realizados

regularmente”.

FONTE: fiocruzbrasil



#notíciassbu