



National Kidney  
Foundation™

# Pressão Sangüínea Alta e Insuficiência Renal Crônica

(Para Pessoas com IRC Estágios 1 a 4)



## National Kidney Foundation's Kidney Disease Outcomes Quality Initiative (NKF-KDOQI™) (Iniciativa de Qualidade em Resultados de Insuficiência Renal da Fundação Nacional do Rim)

A Kidney Disease Outcomes Quality Initiative da National Kidney Foundation (NKF-KDOQI) (Iniciativa de Qualidade em Resultados de Insuficiência Renal da Fundação Nacional do Rim) desenvolve diretrizes de prática clínica para melhorar os resultados para os pacientes. As informações neste folheto se baseiam nas recomendações dessas diretrizes. As diretrizes não se destinam a definir um padrão de assistência e sim fornecer informações e auxiliar o médico ou a equipe de assistência médica a tomar decisões sobre o tratamento do paciente. As diretrizes estão disponíveis para o médico e para a clínica. Se o paciente tiver dúvidas sobre essas diretrizes, deve conversar com o médico.

### Estágios da Insuficiência Renal Crônica (IRC)

Em fevereiro de 2002, a National Kidney Foundation publicou diretrizes de atendimento clínico para a insuficiência renal crônica. Elas auxiliam o médico a determinar o estágio da insuficiência renal com base na presença de afecções renais e na taxa de filtração glomerular (TFG), que é uma medida do nível da função renal. O tratamento se baseia no estágio da insuficiência renal. (Veja a tabela abaixo.) O paciente deve conversar com o médico se tiver dúvidas sobre o estágio da insuficiência renal ou sobre o tratamento.

Estágios da insuficiência renal		
Estágio	Descrição	Taxa de filtração glomerular (TFG)*
1	Afecções renais (proteína na urina) e TFG normal	90 ou acima
2	Afecções renais e leve redução na TFG	60 a 89
3	Redução moderada da TFG	30 a 59
4	Redução grave da TFG	15 a 29
5	Falência renal	Menos de 15

\*O número da TFG informa ao médico o nível da função renal. À medida que a insuficiência renal progride, o número da TFG diminui.

## Índice

Você sabia? .....	4
O que é insuficiência renal crônica? .....	5
O que é pressão sanguínea alta? .....	6
Como a pressão sanguínea alta e a insuficiência renal se relacionam? .....	6
Como saber se a pressão sanguínea está muito alta? .....	6
Como a pressão sanguínea é medida? Com que frequência deve ser verificada?.....	7
Para quem tem pressão sanguínea alta mas não tem certeza se sofre de (IRC). O que se deve fazer?.....	8
Que testes deve fazer quem sofre de IRC? .....	8
Com que frequência é necessário consultar o médico ou ir à clínica?.....	9
O que o tratamento para pressão sanguínea alta e IRC contempla? .....	10
Que tipos de mudanças na dieta são necessários? .....	10
Serão necessárias outras mudanças no estilo de vida?.....	12
E quanto a medicamentos? .....	12
O que acontece a quem sofre de IRC e diabetes? .....	13
O que acontece se for necessário um transplante de rim?.....	13
O que é possível fazer para ajudar a controlar a pressão sanguínea? .....	14
O que a família pode fazer? .....	14
Que outros recursos estão disponíveis? .....	15
Principais pontos a serem lembrados.....	17
Teste seu conhecimento .....	18

## Você sabia?

- Mais da metade das pessoas com insuficiência renal crônica (IRC) têm pressão sanguínea alta.
- A pressão sanguínea alta aumenta a probabilidade de a insuficiência renal piorar.
- A pressão sanguínea alta torna o paciente com maior probabilidade de desenvolver doença cardíaca.
- Seguir o plano de tratamento com atenção e manter a pressão sanguínea sob controle podem ajudar a prevenir essas complicações.
- O tratamento para pressão sanguínea alta e IRC inclui uma dieta saudável, exercícios e medicamentos. A pressão sanguínea deve ficar abaixo de 130/80 para quem tem insuficiência renal diabética.
- Para o paciente que sofre de insuficiência renal diabética ou que tem proteína na urina, os melhores medicamentos para pressão sanguínea são os inibidores da enzima conversora de angiotensina (ECA) ou os bloqueadores dos receptores da angiotensina (BRA).
- Para o paciente que sofre de IRC diabética ou que tem proteína na urina, o médico deve receitar um inibidor de ECA ou um BRA, mesmo que a pressão sanguínea seja normal.



Este folheto responde perguntas sobre pressão sanguínea alta e insuficiência renal e explica como manter-se com a melhor saúde possível estando nessas condições. Este folheto foi escrito para pessoas que apresentam pressão sanguínea alta e ISR nos estágios 1 a 4. Se o paciente não souber seu estágio da insuficiência renal, deve utilizar a tabela na parte interna da capa frontal deste folheto e conversar com o médico.

## O que é insuficiência renal crônica?

Insuficiência renal crônica significa que os rins foram prejudicados por condições como diabetes, pressão sangüínea alta ou glomerulonefrite. Como consequência, os rins perdem a capacidade de executar as seguintes atividades que ajudam a manter a saúde:

- Remover resíduos e excesso de líquido do organismo
- Liberar hormônios que ajudam a:
  - Controlar a pressão sangüínea
  - Fortalecer os ossos
  - Prevenir anemia aumentando o número de células vermelhas do sangue no organismo.
- Manter o equilíbrio adequado de importantes elementos químicos no sangue, como o sódio, o potássio, o fósforo e o cálcio.
- Manter o equilíbrio de ácidos e bases do organismo.

Quando os rins não estão funcionando bem, os resíduos podem se acumular em altos níveis no sangue e fazer o paciente sentir-se doente. Mesmo antes disso, o paciente pode desenvolver complicações como a pressão sangüínea alta, anemia (baixa quantidade de células no sangue), ossos fracos, saúde alimentar prejudicada e afecções nervosas. A insuficiência renal também aumenta a probabilidade de o paciente desenvolver doenças cardíacas e dos vasos sangüíneos. Esses problemas podem ocorrer lentamente durante um longo período de tempo, e muitas vezes sem sintomas. A ISR pode finalmente chegar à falência renal, exigindo diálise ou transplante de rim para o paciente manter-se vivo. A detecção e o tratamento precoces podem impedir ou retardar essas complicações.

## O que é pressão sangüínea alta?

A pressão sangüínea é a força do sangue contra as paredes dos vasos sangüíneos quando o coração bombeia sangue para todo o corpo. Se essa pressão tornar-se muito alta, diz-se que o paciente sofre de pressão sangüínea alta, ou hipertensão.

## Como a pressão sangüínea alta e a insuficiência renal se relacionam?

Elas se relacionam de duas formas:

- A pressão sangüínea alta é uma causa importante da IRC. Com o tempo, a pressão sangüínea alta danifica os vasos sangüíneos em todo o organismo. Isso pode reduzir o suprimento de sangue para órgãos importantes como os rins. A pressão sangüínea alta também prejudica as delicadas unidades filtrantes dos rins. Como consequência, os rins podem parar de remover resíduos e excesso de líquido do sangue. O excesso de líquido nos vasos sangüíneos pode se acumular e fazer a pressão sangüínea aumentar ainda mais.
- A pressão sangüínea alta também é uma complicação da IRC. Os rins desempenham uma função essencial na manutenção da pressão sangüínea dentro de um intervalo saudável. Rins com insuficiência têm menor capacidade de ajudar a regular a pressão sangüínea. Como consequência, a pressão sangüínea aumenta.

Se o paciente sofre de IRC, a pressão sangüínea alta aumenta a probabilidade de a insuficiência renal piorar e o paciente apresentar problemas cardíacos. A obediência ao plano de tratamento e a manutenção da pressão sangüínea sob controle podem ajudar a manter a insuficiência renal sem agravamento e prevenir a doença cardíaca.

## Como saber se a pressão sangüínea está muito alta?

A única forma de saber se a pressão sangüínea está muito alta é medindo-a. A pressão sangüínea alta normalmente não apresenta sintomas. É por isso que é chamada de um “assassino silencioso”. Apenas uma leitura alta não significa necessariamente que o paciente tenha pressão sangüínea alta. Ela deve ser confirmada em visitas de acompanhamento ao médico ou à clínica. A pressão sangüínea é medida por dois números. O número superior, ou

pressão sanguínea sistólica, é a pressão quando o coração está batendo. O número inferior, ou pressão sanguínea diastólica, é a pressão quando o coração está descansando entre as batidas. A leitura da pressão sanguínea de 130/80 é lida como 130 por 80.



A pressão sanguínea normal em adultos de 18 anos e idosos é abaixo de 120/80. Pessoas que apresentam pressão entre 120 e 139 como número maior, ou entre 80 e 89 como número inferior, podem ter maior probabilidade de desenvolver pressão sanguínea alta se não tomarem providências para preveni-la. De uma forma geral, a pressão sanguínea que se mantém entre 140/90 ou acima é considerada alta. Porém, para pessoas que têm diabetes ou IRC, uma pressão sanguínea de 130/80 ou superior é considerada alta.

### **Como a pressão sanguínea é medida? Com que frequência deve ser verificada?**

A pressão sanguínea é normalmente verificada utilizando-se um esfigmomanômetro no braço do paciente. Ela deve ser verificada todas as vezes que o paciente consultar o médico ou ir à clínica. O paciente também pode aprender a verificar sua pressão sanguínea em casa. Deve manter um registro diário da pressão sanguínea e apresentá-lo ao médico nas consultas. É possível obter o folheto *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys* (11-10-0211) (Informações sobre pressão sanguínea alta e os rins) que traz uma tabela para ajudar a registrar a pressão sanguínea.

## **Para quem tem pressão sangüínea alta mas não tem certeza se sofre de IRC. O que se deve fazer?**

Todas as pessoas que têm pressão sangüínea alta têm maior probabilidade de desenvolver IRC. Elas devem solicitar ao médico que peça os seguintes exames:



- Exame de sangue para creatinina, que é um resíduo da degradação do músculo. Esse exame deve ser utilizado para calcular a taxa de filtração glomerular, ou TFG. A TFG é uma medida do nível da função renal. Se a TFG estiver muito baixa, significa que os rins não estão conseguindo eliminar adequadamente os resíduos e o excesso de líquido do sangue.
- Exame de proteína na urina, proteína persistente na urina é um sinal de afecção renal. O alto nível de proteína na urina significa que existe uma maior probabilidade de a insuficiência renal piorar e de ocorrer o desenvolvimento de doença cardíaca.
- Exame de urina para verificar células vermelhas e brancas do sangue.

## **Que testes deve fazer quem sofre de IRC?**

Além de verificar a TFG e a proteína na urina, é conveniente fazer:

- Diagnóstico do tipo de IRC do paciente. Esse exame pode incluir um ultra-som para se obter uma imagem dos rins para exame de problemas no tamanho ou na estrutura ou algum entupimento.
- Alguns exames para indicar se o paciente tem maior probabilidade de desenvolver doença cardíaca e de vasos sangüíneos, ou se já apresenta problemas cardíacos. Esses exames provavelmente incluirão:
  - Um eletrocardiograma (ECG)
  - Exame de glicose (açúcar) no sangue
  - Exame de lipídios no sangue (substâncias gordurosas, como o colesterol, no sangue)



- Medidas de altura e peso para calcular o índice de massa corporal (IMC). Ele indica se o paciente está muito pesado para seu tamanho.

O médico também deve conversar com o paciente sobre:

- Efeitos colaterais ou complicações dos medicamentos
- Problemas que o paciente possa ter para cumprir o plano de tratamento.

### **Com que frequência é necessário consultar o médico ou ir à clínica?**

Quando o paciente tem um tratamento estável, não é necessário consultar o médico ou ir à clínica periodicamente. O médico deverá vê-lo com mais frequência se:

- O paciente iniciar um novo medicamento
- A dosagem do medicamento foi alterada
- A insuficiência renal piorar
- A pressão sangüínea ficar fora de controle.

Nas visitas de acompanhamento, o médico verificará:

- A pressão sangüínea
- A TFG
- O nível de proteína na urina
- O nível de potássio no sangue. Quando a função renal diminui, o potássio pode se acumular em altos níveis no sangue. Isso pode ser perigoso para o coração. Alguns dos melhores medicamentos para tratamento de pressão sangüínea alta e prevenção de mais perda da função renal também podem elevar o nível de potássio. Se o nível de potássio ficar muito alto, serão necessárias algumas mudanças na dieta (veja "Que tipos de mudanças na dieta são necessários?" nas páginas 10 – 12).

## O que o tratamento para pressão sangüinea alta e IRC contempla?

Deve ser criado um plano de tratamento adequado ao paciente com base no estágio da IRC. Em alguns casos, o médico pode recomendar que o paciente se consulte com outro médico com treinamento especial em insuficiência renal ou pressão sangüinea alta. Esse médico ajudará a preparar o plano de tratamento. As metas do tratamento são:

- Reduzir a pressão sangüinea para menos de 130/80
- Impedir que a insuficiência renal piore
- Reduzir a probabilidade de doença coronária.

Para atingir essas metas, será necessária uma combinação de mudanças no estilo de vida, especialmente seguir uma dieta saudável, fazer mais exercícios e utilizar alguns medicamentos.



## Que tipos de mudanças na dieta são necessários?

Isso dependerá do estágio da IRC. Nos estágios 1 e 2, o médico pode recomendar uma dieta com bastante frutas, legumes e verduras e alimentos lácteos, como a dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – Abordagens dietéticas para interromper a hipertensão). Se o paciente tiver dúvidas sobre a dieta, deve conversar com o médico. O médico pode encaminhar o paciente para um nutricionista profissional que irá ajudá-lo a elaborar um plano de dieta que atenda suas necessidades.

Pessoas com IRC nos estágios 1 a 4 também podem ser orientadas a fazer as seguintes mudanças:

- Cortar o sódio (encontrado em grandes quantidades no sal de cozinha e alimentos salgados). Não se deve ingerir mais de 2.400 miligramas de sódio por dia. Veja sugestões para redução do sódio na dieta no folheto *Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking* (*Manter o sódio sob controle: como temperar sua comida*) da NKF.

- Cortar alimentos com alto teor de gorduras saturadas e colesterol. Eles podem obstruir as artérias e aumentar o risco de doença coronária e dos vasos sanguíneos. Para obter mais informações, veja o folheto da NKF *Keeping Your Heart Healthy When You Have Chronic Kidney Disease (Stages 1–4): What You Should Know About Lipids (A manutenção da saúde do coração para pacientes com insuficiência renal crônica (estágios 1 a 4): O que se deve saber sobre lipídios)* (Inglês: 11–50–2106; Espanhol: 11–50–2190).
- Controlar a quantidade de carboidratos na dieta. Os carboidratos devem contribuir com apenas 50 a 60 por cento das calorias diárias. Os carboidratos são alimentos que se transformam em açúcar quando digeridos. Eles são encontrados em diversos alimentos como pão, pãezinhos, tortillas, arroz, macarrão, batatas, milho, feijões secos, frutas e sucos de frutas, leite e iogurte. Para obter mais informações, o paciente deve conversar com o médico e o nutricionista e ler o folheto da NKF denominado *Carbohydrate Counting With Chronic Kidney Disease (Medição de carboidrato para insuficiência renal crônica)*.

Para os estágios 3 e 4 o paciente pode ser orientado a fazer outras mudanças visando não piorar a IRC e prevenir complicações como, por exemplo, doença nos ossos. O paciente pode precisar:

- Controlar a quantidade de proteína ingerida. O paciente deve perguntar ao médico qual a quantidade diária necessária de proteína. O nutricionista pode ajudá-lo a planejar refeições com a quantidade correta de proteína para atender suas necessidades. Para obter mais informações, veja o folheto da NKF denominado *Nutrition and Chronic Kidney Disease (11–50–0135) (Nutrição e insuficiência renal crônica)*.
- Utilizar menos alimentos com alto teor de fósforo. Altos níveis de fósforo no sangue podem resultar em doença óssea. O fósforo é encontrado em grandes quantidades em produtos lácteos como leite, queijo, pudim, iogurte e sorvete; em castanhas e pasta de amendoim e em bebidas como chocolate, cerveja e bebidas escuras de cola. Para obter mais informações, veja os folhetos da NKF denominados *Phosphorus and Your CKD Diet (Fósforo e dieta para IRC)* e *Keeping Your Bones Healthy When You Have Chronic Kidney Disease (Stages 3–4) (A manutenção da saúde dos ossos para pacientes com insuficiência renal crônica (estágios 3 e 4))* (Inglês: 11–50–2206; Espanhol: 11–50–2290).
- Reduzir a quantidade de potássio na dieta. O médico irá verificar a quantidade de potássio no sangue. O paciente deve solicitar ao

médico que verifique se o nível de potássio está alto. Se estiver, será necessário reduzir a ingestão de alimentos ricos em potássio. O nutricionista pode ensinar quais alimentos apresentam teores altos e baixos de potássio e ajudar o paciente a planejar os alimentos para atender à quantidade adequada. Para obter mais informações, veja o folheto da NKF denominado *Potassium and Your CKD Diet (Potássio e dieta para IRC)*.

## Serão necessárias outras mudanças no estilo de vida?

Sim. As providências abaixo também podem ajudar a atingir as metas de tratamento:

- Perder peso se o paciente estiver com excesso.
- Fazer exercícios em nível moderado 30 minutos ao dia na maior parte da semana. Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de exercícios.
- Cortar o álcool (não mais que duas doses por dia para homens e uma dose por dia para mulheres).
- Parar de fumar se for fumante.

## E quanto a medicamentos?

A meta de pressão sangüínea é abaixo de 130/80. Para atingir essa meta, será provavelmente necessário mais do que o medicamento para pressão sangüínea. Os medicamentos podem incluir:

- Um inibidor da enzima conversora de angiotensina (ECA) ou um bloqueador do receptor da angiotensina (BRA). Os estudos mostram que eles ajudam a proteger a função renal e diminuir o risco de doença cardíaca.
- Um diurético.
- Outros medicamentos, como bloqueadores beta ou bloqueadores do canal de cálcio, para ajudar a atingir as metas do tratamento.

O paciente deve utilizar os medicamentos exatamente como o médico receitou. O médico deve ser imediatamente informado de



qualquer efeito colateral. Pode ser possível diminuir a dosagem ou trocar o medicamento. O paciente não deve interromper o uso de nenhum medicamento por conta própria sem que o médico tenha conhecimento e faça o acompanhamento da pressão sanguínea. Mesmo que o paciente esteja se sentindo bem, a pressão sanguínea alta não controlada pode prejudicar órgãos vitais como o coração e os rins. Lembre-se que a pressão sanguínea alta é um assassino silencioso.

### **O que acontece a quem sofre de IRC e diabetes?**

O controle do açúcar no sangue e da pressão sanguínea são as providências mais importantes que o paciente pode observar para não piorar a insuficiência renal e prevenir outras complicações.

O paciente deve mudar o estilo de vida na forma recomendada pelo médico e utilizar os medicamentos exatamente como foram receitados. Se o paciente sofrer de diabetes e IRC, o inibidor de ECA ou o BRA será parte do tratamento, mesmo que a pressão sanguínea esteja abaixo de 130/80. Esses medicamentos ajudam a proteger a função renal.

### **O que acontece se for necessário um transplante de rim?**

Muitos receptores de transplantes renais sofrem de pressão sanguínea alta e IRC. É muito importante reduzir a pressão sanguínea para menos de 130/80 para que o transplante de rim tenha bom resultado. Se o paciente tem pressão sanguínea alta, deve mudar o estilo de vida na forma recomendada pelo médico e utilizar os medicamentos exatamente como foram receitados.

### **O que é possível fazer para ajudar a controlar a pressão sanguínea?**

O paciente pode tomar diversas providências.

- Comparecer a todas as consultas marcadas com o médico.
- Perguntar ao médico como medir a pressão sanguínea em casa. Manter um registro diário da pressão sanguínea e apresentá-lo ao médico nas consultas.
- Utilizar os medicamentos para pressão alta exatamente na forma

receitada pelo médico, mesmo que esteja se sentindo bem. A pressão sanguínea alta normalmente não apresenta sintomas.

- O médico deve ser informado de qualquer efeito colateral dos medicamentos. Nunca interromper o uso de qualquer medicamento por conta própria.
- Para ajudar a lembrar de tomar os medicamentos, pode-se utilizar uma caixa especial de medicamentos com pequenos compartimentos etiquetados com os dias da semana e as horas do dia. Relógios com despertador também podem ser utilizados. Pode-se pedir aos familiares que ajudem a lembrar de tomar os medicamentos.
- Seguir fielmente a dieta e o plano de exercícios. Se precisar de ajuda na dieta, solicitar ao médico a indicação de um nutricionista profissional. O nutricionista irá explicar a dieta e ajudar a criar um plano de alimentação viável.
- Aprender o máximo possível sobre o tratamento. O paciente não deve ter medo de perguntar se não entender alguma coisa. Pode levar uma lista de perguntas para a consulta com o médico.

## **O que a família pode fazer?**

É uma idéia boa que toda a família se envolva no tratamento. É muito mais fácil mudar o estilo de vida, seguir uma dieta mais saudável, fazer mais exercícios e parar de fumar se esses passos forem dados em conjunto ou se o paciente tiver o apoio da família. Como a pressão sanguínea alta é uma tendência familiar, alguns de seus familiares também podem ter um risco maior de sofrer de pressão sanguínea alta e IRC. O paciente deve estimulá-los a aprender o máximo possível sobre pressão sanguínea alta e fazer exames de pressão sanguínea pelo menos uma vez por ano. Um histórico familiar de pressão sanguínea alta e IRC também aumenta o risco do desenvolvimento dessas condições.

## **Que outros recursos estão disponíveis?**

Se o paciente tiver dúvidas, deve conversar com o médico e com outros membros da equipe de assistência médica. Os seguintes recursos estão disponíveis na National Kidney Foundation:

## Publicações:

- *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients and Their Families (Sobre Insuficiência Renal Crônica: Guia para Pacientes e Familiares)* (Inglês: 11-50-0160; Espanhol: 11-50-0166)
- *Diabetes and Chronic Kidney Disease (Diabetes e Insuficiência Renal Crônica)* (Inglês: 11-10-0209; Espanhol: 11-10-0240)
- *Get the Facts on High Blood Pressure and Your Kidneys (Informações sobre Pressão Sangüínea Alta e os Rins) (uma ferramenta de bolso para monitorar a pressão sangüínea)* (Inglês: 11-10-0211)
- *High Blood Pressure and Your Kidneys (Pressão Sangüínea Alta e os Rins)* (Inglês: 11-10-0204; Espanhol: 11-10-0241)



- *Keep Sodium Under Control: How to Spice Up Your Cooking (Manter o sódio sob controle: como temperar sua comida)*
- *Keeping Your Heart Healthy: What You Should Know About Lipids When You Have Chronic Kidney Disease (Stages 1–4) (Manutenção da Saúde do Coração: O que se deve saber sobre lipídios quando se sofre de insuficiência renal crônica (Estágios 1 a 4) (Inglês: 11–50–2106; Espanhol: 11–50–2190)*
- *Nutrition and Chronic Kidney Disease (Nutrição e Insuficiência Renal Crônica) (11–50–0135)*
- *Phosphorus and Your CKD Diet (Fósforo e dieta para IRC) (Folheto)*
- *Potassium and Your CKD Diet (Potássio e dieta para IRC) (Folheto)*
- *Staying Fit With Kidney Disease (Manter a condição física com insuficiência renal) (11–10–0502)*
- *What You Need to Know About Anemia and Chronic Kidney Disease (O que é necessário saber sobre anemia e insuficiência renal crônica) (Inglês: 11–10–0283; Espanhol: 11–10–0287)*

### Web site do Kidney Learning System (KLS) da NKF:

Na internet, é possível encontrar mais informações em

**[www.nkfkls.org](http://www.nkfkls.org)**



## Principais pontos a serem lembrados

- A pressão sanguínea alta e a insuficiência renal estão intimamente relacionadas. A pressão sanguínea alta é causa e complicação da insuficiência renal.
- A pressão sanguínea alta aumenta a probabilidade de a insuficiência renal piorar e de se desenvolverem problemas cardíacos.
- A pressão sanguínea bem controlada reduz a probabilidade dessas complicações.
- A pressão sanguínea alta normalmente não apresenta sintomas. A única forma de descobrir se a pressão sanguínea está muito alta é medindo-a. A pressão sanguínea deve ser verificada todas as vezes que o paciente consultar o médico ou ir à clínica.
- Se o paciente sofre de IRC, o médico também deve pedir exames de sangue para verificar a função renal (TFG) e os níveis de outros elementos químicos, como o potássio, no sangue.
- O tratamento inclui mudança para um estilo de vida mais saudável e o uso de medicamentos.
- As metas do tratamento são: reduzir a pressão sanguínea para menos de 130/80; impedir o agravamento da insuficiência renal; e reduzir a probabilidade do desenvolvimento de doença cardíaca.
- O paciente provavelmente precisará de mais de um tipo de medicamento de pressão sanguínea alta para atingir essa meta. Eles podem incluir: um diurético, um inibidor de ECA ou um BRA para proteger a função renal e outros medicamentos para ajudar a atingir a meta de pressão sanguínea.
- O paciente deve informar o médico de qualquer problema. Nunca se deve interromper o uso de um medicamento sem falar com o médico.
- O paciente deve aprender o máximo possível sobre pressão sanguínea alta e IRC. O paciente deve se envolver em seu próprio tratamento.
- Deve-se estimular os familiares a medir sua pressão sanguínea. Eles também podem ter um maior risco de pressão sanguínea alta e IRC.

## Teste seu conhecimento: responda este teste de verdadeiro ou falso

1. A pressão sangüínea alta aumenta a probabilidade de a insuficiência renal piorar.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
2. A pressão sangüínea alta pode ser uma complicação da insuficiência renal.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
3. A pressão sangüínea alta apresenta muitos sintomas.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
4. O tratamento para pressão sangüínea alta inclui mudanças no estilo de vida e medicamentos.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
5. Normalmente, um medicamento é suficiente para controlar a pressão sangüínea alta.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
6. Fazer exercícios periódicos pode ajudar a reduzir a pressão sangüínea.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
7. Pessoas com pressão sangüínea alta podem necessitar aumentar o sódio na dieta.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
8. Pessoas que sofrem de insuficiência renal também têm um maior risco para doença cardíaca.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
9. A meta de pressão alta para pessoas com insuficiência renal ou diabetes é menos que 140/90.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_
10. Nunca se deve medir a própria pressão sangüínea.  
Verdadeiro \_\_\_\_ Falso \_\_\_\_

Veja as respostas na página 19.

## Dúvidas para o médico

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Respostas do teste**

- |      |       |
|------|-------|
| 1. V | 6. V  |
| 2. V | 7. F  |
| 3. F | 8. V  |
| 4. V | 9. F  |
| 5. F | 10. F |

Mais de 20 milhões de americanos – um em cada nove adultos – sofrem de insuficiência renal crônica e a maior parte nem mesmo sabe disso. Mais outros 20 milhões estão sob grande risco de insuficiência renal. A National Kidney Foundation (Fundação Nacional do Rim), uma importante organização voluntária de saúde, procura prevenir doenças do rim e trato urinário, melhorar a saúde e o bem-estar de pessoas e famílias afetadas por essas doenças e aumentar a disponibilidade de órgãos para transplante. Por meio de suas afiliadas em todo o país (EUA), a fundação realiza programas de pesquisa, treinamento profissional, serviços para pacientes e comunidade, educação pública e doação de órgãos.

## Um resumo para redução e cuidado de risco de IRC



## PARTNERS IN EDUCATION



National Kidney Foundation  
 30 East 33rd Street  
 New York, NY 10016  
 (+1)212.889.2210

[www.kidney.org](http://www.kidney.org)

Disponível em espanhol  
 Nº para pedido 11-10-0212

© 2004-2007 National Kidney Foundation, Inc. Todos os direitos reservados.

11-10-1202