

5 Consulter systématiquement un médecin si vous avez les pieds (surtout les 2) et le visage gonflés.

Ces enflures sont indolores et laissent des traces de creux lorsqu'on appuie avec le doigt. C'est un signe que vos reins souffrent. Alors il vous faut voir obligatoirement un médecin (Néphrologue), au risque de développer une insuffisance rénale.



6 Toutes petites maladies (angine, furoncles, sinusites, maux d'oreilles.) peuvent entraîner une insuffisance rénale surtout chez les enfants.

L'angine à répétition, mal traitée tout comme les furoncles, les rhumes chez l'enfant peuvent conduire à l'insuffisance rénale. Donc il faut consulter votre médecin pour des soins. Il faut respecter les traitements et la durée prescrite.

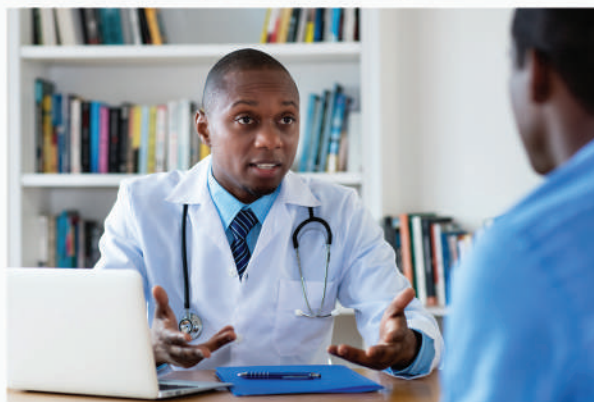


7 Evitez l'alcool, le tabac, la drogue et les boissons énergisantes surtout quand vous avez la tension.

Même avec les traitements, la tension ne va jamais s'équilibrer lorsque vous consommez l'alcool. Evitez aussi le tabac et les drogues, surtout si vous avez l'insuffisance rénale. Attention aux boissons énergétiques, tous abus peut nuire à la santé rénale.



8 Si on vous découvre une insuffisance rénale, contactez un spécialiste du rein (néphrologue) à tout prix et en urgence.



Il peut éviter que la maladie progresse. Si vous négligez de voir un néphrologue, alors vous ferez la dialyse. Et vu le manque de place en dialyse, vous pourriez perdre malheureusement la vie. Si un néphrologue n'est pas disponible, voyez en un autre à tout prix.



*Comment éviter
l'insuffisance rénale?*

Centre National de
Prévention et de
Traitement de
l'Insuffisance Rénale

 @cnptir



27 22 22 45 85
01 02 30 16 12



Situé dans l'enceinte du CHU de Cocody, derrière le SAMU

NUMERO VERT: 143

1 Faire un bilan de santé chaque année.



Quelque soit votre état de santé, faites un bilan de santé régulièrement. Ce bilan doit comprendre :

a) **un examen clinique** avec prise de la pression artérielle, le poids et la palpation des seins chez les femmes.

b) **des examens biologiques** minimums comprenant :

Le sang : NFS, VS, glycémie à jeun, urée, créatinine, transaminases, électrophorèse des protides, sérologies (VIH, hépatite B et C), PSA (chez l'homme de plus de 40 ans).

Les urines : recherche d'albumine avec une bandelette urinaire, la protéinurie, et du sang, ECBU chez la femme.

Les selles : chez les sujets de plus de 50 ans, recherchez du sang dans les selles.

Frottis cervico vaginal : chez les femmes en activité génitale.

c) **des examens radiologiques**

La radiographie pulmonaire et l'échographie abdominopelvienne

d) **Chez l'enfant de 0 à 5 ans** : réaliser une échographie rénale au moins une fois dans cette tranche d'âge pour exclure une malformation rénale.

NB : ces examens peuvent coûter chers. Faites-les progressivement sur 3 à 6 mois et envoyez chaque fois le résultat à votre médecin traitant. N'attendez pas que tout finisse avant de revenir le voir. La plupart des examens se font au laboratoire du CNPTIR et coûtent moins chers.

2 Chez les sujets avec diabète, hypertension, VIH ou n'importe quelle autre maladie (surtout chronique).

Le traitement des maladies chroniques se fait toute la vie. Ne jamais mettre fin au traitement sans l'accord de votre médecin. Il faut vous assurer que la maladie est bien contrôlée (seul le docteur peut l'affirmer). Et si tel est le cas respectez toujours les consignes du médecin traitant. Vous devez disposer d'un carnet de suivi dans lequel vous notez régulièrement les valeurs des contrôles.



3 Ne pratiquez pas l'automédication. Evitez le mélange des médicaments modernes et traditionnels. Evitez les médicaments de la rue.

Evitez de prendre tout médicament sans prescription médicale. Soyez attentif à votre état,



toutefois que vous êtes sous un traitement médical; avertissez le médecin à la moindre anomalie.

4 En cas de grossesse, il est obligatoire de faire toutes vos consultations prénatales



Si au cours des 3 premiers mois de la grossesse, on vous découvre la tension, c'est probablement qu'elle est chronique. Demandez à votre gynécologue ou la sage-femme de vous faire un bilan rénal comprenant le dosage de la créatinine. **si la créatinine est supérieure à 20 mg/l** demandez expressément l'avis du néphrologue qui pourrait dans certains cas faire interrompre la grossesse.

Au cas où la tension survient dans les 3 mois avant la fin de la grossesse, elle peut disparaître avec l'accouchement. Mais, il faudra surveiller votre tension pendant au moins 1 an pour vous assurer qu'elle a vraiment disparu. Car en général, chez beaucoup de femmes, cette tension ne disparaît pas. Elle s'aggrave avec les autres grossesses et provoque alors l'insuffisance rénale.

Les pieds qui gonflent au cours de la grossesse peuvent être grave. En général, elle est suivie de tension.

Les grossesses précoces (avant 18 ans) et les grossesses tardives (après 40 ans) exposent à la tension. Si votre maman ou vos sœurs ont fait de la tension pendant leur grossesse, vous pouvez en faire aussi. Alors renseignez-vous auprès d'elles et soyez attentives pour vos grossesses par rapport à la tension.