Boire de l'eau pour protéger ses reins

Compte Test - 2011-03-13 21:50:00 - Vu sur pharmacie.ma

Des millions de personnes dans le monde, meurent prématurément chaque année d'insuffisance rénale chronique ou de ses complications, en raison d'un diagnostic tardif. Or les maladies rénales qui évoluent en général longtemps silencieusement du fait notamment d'un diabète ou d'une hypertension avant d'être découvertes, peuvent être ralenties, à condition d'être dépistées à temps. La Fédération internationale des fondations du rein a décidé de lancer chaque année la Journée mondiale du rein, afin de rappeler les stratégies de prévention et de traitement de ces affections.Chaque minute, 600 millilitres d'eau parviennent dans les reins. Ils en filtrent 20% soit 170 litres par jour, en réabsorbent 99%, le 1% restant constituant les urines. Le docteur Brigitte Lantz, secrétaire générale de la Fondation du rein à Paris, explique que l'eau est étroitement associée à la maladie rénale. Les gens qui ne boivent pas assez ont aussi un risque accru de souffrir de calculs rénaux. Il est fondamental de boire chaque jour, un litre et demi à deux litres d'eau. Les personnes âgées perdent la sensation de soif et boivent souvent peu, même lorsqu'il fait chaud. Elles sont alors menacées de déshydratation. C'est une des raisons pour lesquelles elles ont été les principales victimes de la canicule en 2003. Les personnes souffrant d'insuffisance rénale chronique et traités par dialyse ne peuvent pas boire à leur soif. La perte de la fonction rénale provoque la rétention dans l'organisme des liquides ingérés, que seule la dialyse pourra éliminer afin de rétablir l'équilibre. Le déséquilibre signifie prise de poids, ½dèmes, hypertension, complications cardio-vasculaires et cérébrales. En France, près de 3 millions de personnes souffrent d'une maladie rénale, 37.000 sont en dialyse et 31.000 ont bénéficié d'une greffe de rein. Chaque année, 8000 nouveaux patients arrivent en dialyse. La Fondation du rein a été créée en mars 2002, à l'initiative de plusieurs sociétés savantes et d'associations dans l'objectif d'informer le public.

Pharmacies.ma13 mars 2011