

Ce que les Afro-Américains atteints de diabète ou d'hypertension artérielle doivent savoir

Faites-vous examiner pour les maladies rénales



ÉTABLIR LE **Lien**
Rénal

Que puis-je faire pour garder mes reins en bonne santé ?

1. Faites-vous examiner pour les maladies rénales. Le plus tôt vous savez que vous êtes atteint(e) d'une maladie rénale, le plus tôt elle peut être traitée.
2. Contrôlez votre diabète et maintenez votre tension artérielle inférieure à 140/90.

Pour ce faire :

- Mangez sainement
- Réduisez votre consommation de sel
- Soyez actif
- Prenez vos médicaments selon votre ordonnance



Faites connaître le « Lien rénal » (Le Lien Rénal).

Aidez votre communauté paroissiale et votre famille à «Établir le Lien rénal» (*Make the Kidney Connection*) entre le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies rénales. Vous n'avez pas besoin d'être un expert médical pour leur parler de la santé rénale et de l'importance des tests de dépistage. Les outils d'utilisation facile du Programme national d'éducation sur les maladies rénales, le Family Reunion Health Guide (Guide santé pour les réunions de famille) et le Kidney Sundays Toolkit (Boîte à outils pour les dimanches du rein) vous indiqueront comment procéder. Visitez www.nkdep.nih.gov pour les visualiser ou les commander.

Si vous souffrez de diabète ou d'hypertension artérielle, vous devez vous faire examiner pour les maladies rénales.

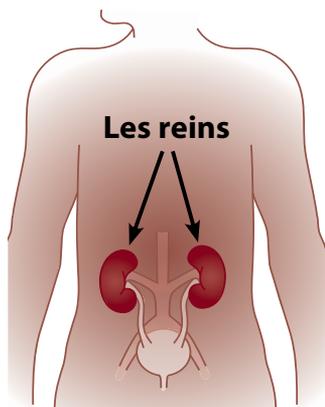
Pourquoi devrais-je me faire examiner pour les maladies rénales ?

Le diabète et l'hypertension artérielle constituent des problèmes de santé courants chez les Afro-Américains. Ces troubles peuvent endommager les reins au fil du temps, voire provoquer une insuffisance rénale. Voici quelques autres raisons pour se faire examiner :

- **La maladie rénale précoce ne présente aucun signe ou symptôme.** La seule façon de savoir si vous souffrez d'une maladie rénale est de passer des tests de dépistage.
- **Souvent, la maladie rénale ne disparaît pas.** Elle peut même s'aggraver au fil du temps et entraîner une insuffisance rénale. Vous aurez alors besoin d'avoir recours à une dialyse ou une greffe de reins si ces derniers ne fonctionnent plus.
- **La maladie rénale peut être traitée.** Le plus tôt vous savez que vous êtes atteint(e) d'une maladie rénale, le plus tôt vous pouvez commencer un traitement visant à retarder ou à prévenir l'insuffisance rénale. Les traitements de ces maladies rénales peuvent aussi aider à prévenir les maladies cardiaques.

Vous devez également vous faire examiner pour les maladies rénales si vous avez :

- une maladie cardiovasculaire (vous êtes cardiaque), ou
- une mère, père, sœur ou frère souffrant d'insuffisance rénale.



Vous possédez deux reins situés près du milieu de votre dos juste, en dessous, de votre cage thoracique.

Leur tâche principale consiste à filtrer les déchets et l'excès d'eau présents dans le sang pour fabriquer de l'urine. Les déchets peuvent donc s'accumuler dans le corps lorsque les reins sont endommagés.

En quoi consistent les tests de dépistage pour les maladies rénales ?

Deux types d'analyses sont utilisés pour dépister les maladies rénales :

- Une analyse de sang contrôle votre DFG, qui indique la capacité de filtration de vos reins. DFG signifie «débit de filtration glomérulaire».
- Une analyse d'urine contrôle votre taux d'albumine. L'albumine est une protéine qui peut passer dans l'urine quand les reins sont endommagés.

FAITS:

- Le diabète est la première cause d'insuffisance rénale chez les Afro-Américains. L'hypertension artérielle en est la deuxième cause.
- Les Afro-Américains présentent un taux plus élevé d'insuffisance rénale que tout autre groupe d'individus.



Lors de votre prochaine visite médicale, assurez-vous de :

- **Prendre connaissance de votre DFG et du taux d'albumine dans votre urine.** Les deux doivent être contrôlés si vous souffrez de diabète ou d'hypertension artérielle.
- **Faire contrôler votre tension artérielle et votre taux de glycémie, ainsi que vérifier qu'elles figurent dans votre fourchette cible.** Votre tension artérielle doit être contrôlée à chaque visite et votre taux de glycémie doit être contrôlé tous les ans si vous souffrez de diabète. Si vos niveaux sont trop élevés, collaborez avec votre équipe médicale pour les amener dans une plage qui vous convienne.

Pour plus d'informations :

Programme national d'éducation sur le maladie rénale (NKDEP, pour son acronyme en anglais)

Appel gratuit au 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639) • www.nkdep.nih.gov

Programme national d'éducation sur le diabète (NDEP, pour son acronyme en anglais)

Appel gratuit au 1-800-438-5383 • www.ndep.nih.gov

Programme national d'éducation sur l'hypertension artérielle

1-301-592-8573 • www.nhlbi.nih.gov/about/nhbpep

Centre national d'information sur les maladies rénales et urologiques

Appel gratuit au 1-800-891-5390 • www.kidney.niddk.nih.gov

Centre national d'information sur le diabète

Toll free at 1-800-860-8747 • www.diabetes.niddk.nih.gov

Pour commander cette brochure, appelez le 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639) ou visitez le site www.nkdep.nih.gov/resources.

Les participants aux essais cliniques peuvent jouer un rôle plus actif dans leurs propres soins, avoir accès à des nouveaux traitements de recherche avant qu'ils ne soient mis à la disposition du grand public, et aider autrui en contribuant à la recherche médicale. Pour plus d'informations, visitez le site www.clinicaltrials.gov.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases



NIH...Turning Discovery Into Health®

Le Programme national d'éducation sur le maladie rénale (National Kidney Disease Education Program/NKDEP) encourage les gens à se faire tester pour les maladies rénales et fournit des informations aux personnes atteintes de maladies rénales et à leurs prestataires de soins de santé au sujet de traitements susceptibles d'aider à retarder ou à prévenir l'insuffisance rénale. Le NKDEP est un programme des National Institutes of Health (NIH).