

INSUFFISANCE RÉNALE

INFORMATIONS CLINIQUES POUR LES USAGERS

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale?

Qu'est-ce qu'un rein?

Le corps humain possède deux reins, soit des organes en forme de haricot situés dans l'abdomen. Chaque rein est composé de millions de minuscules filtres appelés néphrons. Ceux-ci, pouvant être comparés à de petites usines de filtration, nettoient le sang et rejettent le surplus d'eau ainsi que les déchets, ce qui forme l'urine.

Quels sont les rôles du rein?

- Éliminer les déchets et le surplus d'eau du corps par l'urine;
- Maintenir la bonne quantité de sodium, de potassium, de calcium et de phosphore dans le corps;
- Contrôler le taux d'acidité dans le sang;
- Participer à la production d'hormones, telles que l'érythropoïétine et la vitamine D;
- Contrôler la pression artérielle.

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale?

L'insuffisance rénale, c'est lorsque les reins fonctionnent moins bien. Il existe deux types d'insuffisance rénale à distinguer :

Insuffisance rénale aiguë	Insuffisance rénale chronique
Survient <u>soudainement</u> en quelques heures ou jours; Parfois possible que la fonction des reins revienne à la normale.	Survient <u>progressivement</u> , les reins deviennent de moins en moins efficaces au fil des années; Objectif de traitement : ralentir la baisse de l'efficacité des reins.

Causes et facteurs de risque

Il existe plusieurs causes d'insuffisance rénale, par exemple, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies héréditaires (ex. : maladie rénale polykystique), les infections des reins, certains médicaments, etc. D'autres facteurs de risque, tels que le tabagisme, un taux de cholestérol élevé et l'obésité peuvent également accélérer la progression de l'insuffisance rénale.

Que faire pour ralentir la progression de l'insuffisance rénale?

- Surveiller régulièrement votre tension artérielle et votre glycémie;
- Prendre régulièrement les médicaments qui vous sont prescrits;
- Maintenir une alimentation saine et équilibrée;
- Limiter votre consommation de sel;
- Réduire ou cesser votre consommation d'alcool et de tabac;
- Perdre du poids afin d'atteindre votre poids santé.

Les complications de l'insuffisance rénale

Un petit mot sur les symptômes

Les symptômes de l'insuffisance rénale ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Certaines personnes peuvent avoir beaucoup de symptômes, alors que d'autres peuvent ne pas en avoir. Cependant, même en l'absence de symptômes, des complications peuvent survenir, donc un suivi médical et des traitements sont souvent requis.

Perturbation de l'équilibre calcium-phosphore-vitamine D et maladie osseuse

Les reins éliminent habituellement l'excès de phosphore provenant de l'alimentation, ils transforment la vitamine D en une forme utilisable par le corps et ils contrôlent la quantité de calcium éliminée dans l'urine. De plus, la vitamine D permet une meilleure absorption du calcium par l'intestin, ce qui permet la formation et le maintien d'os solides. Lors d'insuffisance rénale, les reins éliminent moins bien le phosphore et ils produisent moins de vitamine D. Ainsi, l'équilibre entre le calcium, le phosphore, la vitamine D et une hormone (appelée la parathormone ou PTH) est perturbé.

Exemples possibles de signes, symptômes et complications
<ul style="list-style-type: none">▪ Démangeaisons, crampes musculaires, fatigue et faiblesse;▪ Complications à plus long terme : problèmes au niveau des os (ex. : douleurs osseuses, os plus faibles et friables, fractures, etc.), accumulation de dépôts calcium-phosphore dans les organes et les vaisseaux sanguins et augmentation du risque d'événements cardiovasculaires et de mortalité.

Ce qui pourrait vous être recommandé ou prescrit :

- Certains changements dans votre alimentation (ex. : limiter la consommation de produits transformés, tels que les biscuits, les charcuteries, les repas surgelés, etc.), afin de réduire votre consommation de phosphore et de limiter son accumulation;
- Des chélateurs de phosphore, soit des médicaments qui emprisonnent le phosphore des aliments et qui l'éliminent dans les selles afin de diminuer votre taux de phosphore sanguin. Le carbonate de calcium est le médicament le plus utilisé, mais d'autres médicaments (ex. : Renvela®/Sevelamer, Fosrénol®/Lanthane et Velphoro®/Oxyhydroxyde sucro-ferrique) peuvent également remplacer ou être ajoutés au calcium lorsque ce dernier est insuffisant ou qu'il est mal toléré;
- Pour qu'ils soient efficaces, les chélateurs de phosphore doivent être pris EN MANGEANT, soit pendant ou immédiatement après les repas ou les collations, puisqu'ils doivent être en contact avec le phosphore présent dans les aliments afin d'exercer leur rôle. Ainsi, si votre heure de repas est décalée, il faut aussi déplacer la

prise du médicament pour le prendre au moment où vous mangez. De plus, si vous sautez un repas ou une collation, vous pouvez exceptionnellement omettre la prise de votre médicament;

- Un ou plusieurs suppléments de vitamine D afin de combler vos besoins en vitamine D (ex. : D-Tabs) et de normaliser votre taux de PTH (ex. : Rocaltrol®/Calcitriol, One-Alpha®/Alfacalcidol);
- Des médicaments pour protéger et renforcer vos os (ex. : Actonel®/Risédronate, Fosamax®/Alendronate), si requis selon votre niveau de risque de fractures.

Anémie

Les reins produisent une hormone, l'érythropoïétine (EPO), qui stimule la formation des globules rouges présents dans votre sang. Les globules rouges, qui contiennent de l'hémoglobine, permettent de transporter l'oxygène partout dans votre corps. Chez les gens souffrant d'insuffisance rénale, les reins produisent moins d'érythropoïétine, ce qui peut entraîner de l'anémie, c'est-à-dire un nombre de globules rouges ou d'hémoglobine inférieur à la normale.

De plus, si vous perdez du sang ou que vous avez des saignements (ex. : de très gros « bleus », des selles rouges ou noires, du sang dans vos urines, des saignements de nez, etc.), cela pourrait causer ou aggraver l'anémie.

Exemples possibles de signes, symptômes et complications
<ul style="list-style-type: none">▪ Fatigue et faiblesse;▪ Pâleur de la peau et des lèvres;▪ Maux de tête, étourdissements et difficulté à se concentrer;▪ Essoufflement et diminution de la tolérance à l'effort;▪ Palpitations (cœur qui bat vite).

Ce qui pourrait vous être recommandé ou prescrit :

Du fer, soit en comprimé ou en injection, afin que vos réserves en fer soient suffisantes, puisque celles-ci servent à fabriquer l'hémoglobine présente dans les globules rouges;

Des injections d'érythropoïétine (Eprex®/Érythropoïétine humaine, Aranesp®/Darbépoétine alfa), administrées sous la peau, afin de combler vos besoins en cette hormone.

Hyperkaliémie

Les reins éliminent normalement l'excès de potassium dans l'urine. Cependant, lors d'insuffisance rénale, ils ont plus de difficulté à éliminer le potassium. Cela peut donc causer de l'hyperkaliémie, c'est-à-dire un taux élevé de potassium dans le sang.

De plus, certains médicaments peuvent entraîner une hausse de potassium dans le sang. Ainsi, si votre professionnel de la santé vous prescrit un médicament pouvant avoir cet effet, il est important de faire les prises de sang qui vous sont prescrites afin de vérifier que votre taux de potassium demeure sécuritaire.

Exemples possibles de signes, symptômes et complications

- Crampes musculaires;
- Picotements ou engourdissements;
- Palpitations (cœur qui bat vite);
- Arythmies (battements du cœur irréguliers);
- Arrêt cardiaque (si le taux de potassium est très élevé).

Ce qui pourrait vous être recommandé ou prescrit :

- Des changements dans votre alimentation (selon les recommandations de votre nutritionniste);
- Des laxatifs (ex. : Lax-A-Day/Polyéthylène glycol), afin d'avoir 1 selle par jour et de favoriser l'élimination du potassium dans les selles;
- Des chélateurs de potassium (ex. : Kayexalate®/Polystyrène sulfonate sodique, Résonium®/Polystyrène sulfonate calcique, Veltassa®/Patiromer et Lokelma®/Cyclosilicate de zirconium sodique), soit des médicaments qui emprisonnent le potassium présent dans le tube digestif et qui l'éliminent dans les selles, afin de diminuer votre taux de potassium.

Acidose

Habituellement, les reins produisent des bicarbonates et éliminent l'excès d'acide dans l'urine. Lors d'insuffisance rénale, ils produisent moins de bicarbonates et ils éliminent moins bien les déchets acides. Votre sang peut donc devenir donc trop acide, ce qu'on appelle l'acidose.

Exemples possibles de signes, symptômes et complications

- Nausées (maux de cœur) et vomissements;
- Fatigue et essoufflement;
- Mauvais fonctionnement du muscle cardiaque, faiblesse musculaire et perte osseuse;
- Augmentation du potassium dans le sang;
- Progression plus rapide de la perte de fonction rénale.

Ce qui pourrait vous être recommandé ou prescrit :

- Certains changements dans votre alimentation (ex. : augmenter les apports en fruits et légumes);
- La consommation d'eau riche en bicarbonates (ex. : Gerolsteiner®, Borsec®, Badoit®);
- Du bicarbonate de sodium, soit en poudre (petite vache) ou en comprimés.

Si vous utilisez du bicarbonate de sodium en poudre, il est important de mesurer la quantité de poudre avec des cuillères à mesurer rases afin que votre équipe traitante sache exactement la dose que vous prenez.

Surcharge liquidienne

Les reins éliminent normalement l'excès d'eau et de sel par l'urine. Quand les reins fonctionnent moins bien, ils ont plus de difficulté à éliminer l'eau et le sel du corps et ainsi, l'eau s'accumule. C'est ce qu'on appelle la surcharge liquidienne.

Exemples possibles de signes, symptômes et complications

- Enflure et gonflements (ex. : jambes, pieds, chevilles, ventre);
- Prise de poids rapide en quelques jours;
- Augmentation de la pression artérielle;
- Essoufflement et difficulté à respirer (si l'eau s'accumule sur vos poumons).

Ce qui pourrait vous être recommandé ou prescrit :

- Limiter sa consommation en sel (ex. : éviter de consommer des aliments transformés ou marinés, des charcuteries ou des collations salées, limiter vos sorties au restaurant et assaisonner vos aliments avec des épices, des herbes ou du jus de citron au lieu de leur ajouter du sel, etc.);
- Faites également attention aux substituts de sel, car certains peuvent contenir du potassium et pourraient causer de l'hyperkaliémie.
- Limiter sa consommation de liquides, soit tout aliment ou boisson liquide (ex. : eau, glace, jus, alcool, thé, café, soupe, crème glacée, boissons nutritionnelles (Ensure® ou Boost®), etc.). Suivez les recommandations de votre professionnel de la santé pour la quantité à respecter;
- Se peser tous les matins au lever avec la même balance et les mêmes vêtements, après avoir uriné et avant d'avoir déjeuné. Notez votre poids, et s'il augmente de 2 à 3 kg en une semaine ou moins, prévenez votre équipe de soins;
- Des diurétiques (ex. : Lasix®/Furosémide), c'est-à-dire des médicaments favorisant l'élimination de l'eau en augmentant la production d'urine, afin d'éliminer le surplus d'eau dans votre corps.

Urémie

Les reins filtrent les déchets présents dans votre sang. Quand ils ne fonctionnent plus adéquatement, l'accumulation de déchets (ex. : urée), aussi appelée urémie, peut se produire.

Exemples possibles de signes, symptômes et complications

- Fatigue et faiblesse;
- Démangeaisons;
- Mauvais goût dans la bouche, nausées (maux de cœur) et vomissements;
- Enflure et gonflements (ex. : jambes, pieds, chevilles, ventre);
- Somnolence et confusion.

Ce qui pourrait vous être recommandé ou prescrit :

- Prendre ses médicaments régulièrement tels que prescrits, suivre les recommandations de sa nutritionniste et respecter l'horaire de ses traitements de dialyse (le cas échéant), afin de limiter l'accumulation de déchets;
- Plus spécifiquement, pour soulager les démangeaisons, des crèmes hydratantes sans parfum et des médicaments qui peuvent atténuer les réactions allergiques (antihistaminiques). Suivez les recommandations de votre pharmacien à ce sujet.

Quelques petits conseils

Attention aux médicaments en vente libre, aux produits naturels et aux vitamines

Lors d'insuffisance rénale, plusieurs médicaments en vente libre ou produits de santé naturels peuvent s'accumuler dans votre corps, être néfastes pour vos reins ou interagir avec vos autres médicaments.

- Par exemple, les anti-inflammatoires, comme l'ibuprofène (Advil®, Motrin®), le naproxène (Aleve®) et l'aspirine à forte dose sont à éviter (sauf si prescrits par votre néphrologue ou un autre professionnel de la clinique d'insuffisance rénale) puisqu'ils peuvent accélérer la détérioration de la fonction rénale et diminuer l'efficacité de certains médicaments pour contrôler la pression artérielle ou pour éliminer l'eau.

De plus, plusieurs multivitamines peuvent s'accumuler en insuffisance rénale et elles ne sont donc pas adaptées aux besoins des personnes dont la fonction rénale est diminuée. Il faut, entre autres, éviter les fortes doses de vitamine A et E et limiter la consommation de vitamine C.

- Il existe notamment des multivitamines spécialement conçues pour les insuffisants rénaux (ex. : Replavite®, Jamplavite®) qui pourraient vous être prescrites si nécessaire.

Ainsi, avant d'utiliser tout nouveau produit, il est important d'en parler à votre pharmacien, qui pourra vérifier si celui-ci est compatible avec vos reins et vos médicaments.

Quoi faire si vous êtes malade?

Lorsque vous êtes malade (ex. : gastroentérite, diarrhées, vomissements, fièvre, difficulté à s'alimenter et à boire, etc.), cela vous met à risque de déshydratation et certains médicaments que vous prenez régulièrement pourraient nuire au bon fonctionnement de vos reins.

Dans ces situations, il est donc important de suspendre certains médicaments. Pour ce faire, appelez à votre clinique d'insuffisance rénale ou à votre pharmacie afin qu'on vous indique quels médicaments arrêter temporairement. Une fois que votre état est rétabli et que vous vous sentez mieux, ces médicaments doivent être repris sauf en cas d'avis contraire d'un professionnel de la santé.

Exemples possibles de signes et symptômes de déshydratation	
Légère à modérée	Modérée à sévère
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soif augmentée; ▪ Bouche sèche; ▪ Diminution de la fréquence des urines. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soif intense; ▪ Somnolence, étourdissements, confusion; ▪ Urines peu fréquentes et foncées.

Si vous avez des signes et symptômes de déshydratation modérée à sévère, il est important de consulter un professionnel de la santé.

Qui consulter en cas de problème?

- Les professionnels de la santé de la clinique d'insuffisance rénale à laquelle vous êtes inscrit;
- Votre médecin de famille ou votre infirmier praticien spécialisé;
- Le guichet d'accès de première ligne si vous n'avez pas de médecin de famille;
- Votre pharmacien;
- Info-Santé (811).