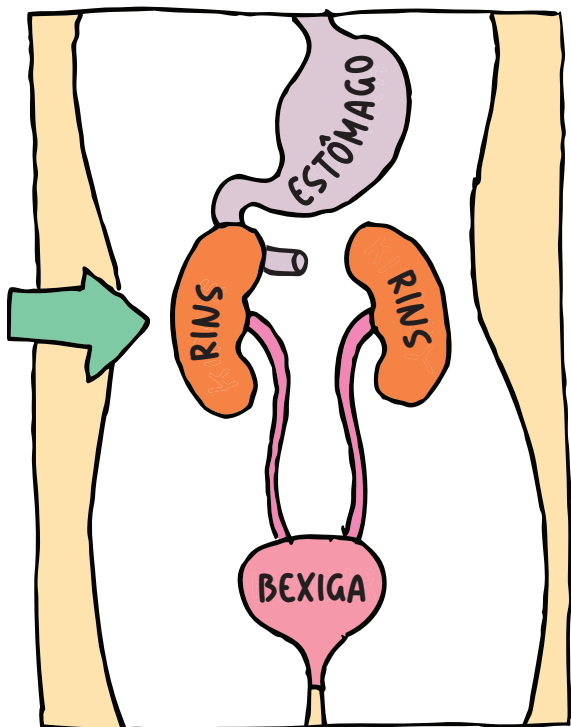


# PROTEJA OS SEUS RINS

Os rins limpam o sangue. A sua principal função é eliminar os resíduos ou elementos do sangue que podem provocar doenças se não forem eliminados.

As pessoas com diabetes têm um risco ou uma probabilidade mais elevada de sofrer de doença renal. Um problema nos rins pode causar problemas de saúde graves e difíceis de controlar.



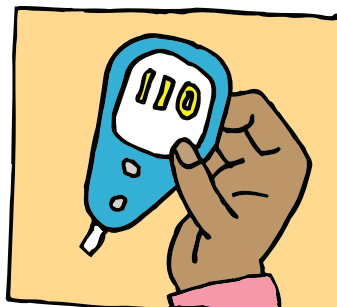
A doença renal é também designada como um problema de saúde “oculto”. Por quê? Porque muitas vezes não há sinal de um problema renal até ser demasiado tarde.

Impeça os problemas renais antes de começarem. Fale com o seu médico ou educador em matéria de diabetes para obter mais informações.

## O que pode fazer?

Pode ajudar a impedir os problemas renais antes de estes começarem se:

- Controlar o açúcar no sangue todos os dias



- Controlar a sua pressão arterial
- Comer alimentos saudáveis nas quantidades certas.
- Fazer uma análise às proteínas na urina (rins) uma vez por ano
- Controlar o seu peso ou obter ajuda para perder peso, se necessário



- Não fumar!
- Beber 6 a 8 copos de água por dia
- Tomar todos os medicamentos que deve tomar todos os dias