

Les médicaments en insuffisance rénale

Secteur de néphrologie

Les reins jouent plusieurs rôles importants dans le corps. Ils agissent notamment comme des filtres qui nettoient le sang. En insuffisance rénale, ils ne sont plus autant efficaces. Cela peut causer une accumulation de déchets dans le corps, ce qui peut entraîner d'autres problèmes de santé. L'insuffisance rénale nécessite donc une attention particulière dans plusieurs situations de la vie quotidienne et il est fréquent de devoir prendre plusieurs médicaments. Certains médicaments pourraient ne pas être sécuritaires pour vous et cela peut changer avec le temps selon les changements à votre fonction rénale. C'est pourquoi votre équipe médicale révisé régulièrement vos médicaments. Si vous voulez commencer un nouveau médicament ou produit de santé naturelle sans prescription, parlez-en à vos professionnels de la santé de la clinique PREVOIR ou de dialyse. Ce document a pour but de vous informer sur des médicaments que vous prenez déjà ou qui pourraient vous être prescrits.

SUJETS ABORDÉS

Habitudes de vie	2
Hypertension artérielle	3
Diabète	3
Cholestérol	4
Hyperkaliémie (excès de potassium)	4
Équilibre calcium-phosphore-PTH et ostéoporose	5
Anémie	6
Acidose	7
Constipation	7
Maux d'estomac	8
Démangeaisons	8
Syndrome des jambes sans repos	9
Vitamines	9
Vos médicaments et la dialyse	10

HABITUDES DE VIE

Avoir de saines habitudes de vie contribue beaucoup à améliorer votre santé! Les saines habitudes de vie peuvent aider vos médicaments à mieux contrôler vos conditions de santé comme la pression artérielle, le diabète et le cholestérol.

Activité physique

Il est recommandé de pratiquer au moins **150 minutes d'activité d'intensité modérée par semaine**. Par exemple, cela peut être de la marche rapide, du vélo, de la danse, etc.

Il est aussi recommandé de **faire 2 à 3 séances de d'exercices de renforcement par semaine**. Ce sont des exercices simples qui renforcent les muscles. Le plus important est de trouver des activités **que vous aimez** et que vous pouvez faire régulièrement!

En hémodialyse, vous pouvez demander le pédalier pour bouger pendant vos traitements.

Gestion du stress

Le stress peut faire augmenter votre pression. Essayez des activités qui peuvent vous aider à relaxer comme la méditation, le yoga, la marche, la musique, etc.

Sommeil

De bonnes habitudes de sommeil permettent un sommeil réparateur qui peut vous aider à être en meilleure forme.

Alimentation

Sel : Réduire le sel aide à contrôler la pression et à éviter l'enflure.

➔ Essayez d'éviter les produits transformés comme les plats préparés, les chips, les charcuteries, etc.

Sucre : Limiter sa consommation de sucre permet de garder le sucre dans votre sang plus stable.

➔ Essayez d'éviter ou réduire les boissons gazeuses, les jus sucrés et les desserts sucrés.

Parlez avec la nutritionniste de néphrologie pour des recommandations personnalisées!

Tabac

Arrêter de fumer diminue beaucoup les risques de maladie du cœur et des poumons. En plus de diminuer les risques de cancer, cela peut aussi retarder la progression de l'insuffisance rénale.

C'est un des meilleurs choix pour améliorer votre santé!

Alcool

Boire moins d'alcool aide à garder une meilleure pression artérielle et à protéger le foie.



Lorsque vous êtes malade, vous êtes davantage à risque d'être déshydraté. Cela ajoute du stress à vos reins. Par exemple, cela peut survenir dans ces situations :

- Vomissements répétés
- Diarrhées répétées (selles liquides)
- Difficultés à boire et manger
- Fièvre soutenue avec transpiration abondante

Pour protéger vos reins lorsque vous êtes malade, certains médicaments doivent être **arrêtés temporairement**. C'est notamment le cas de certains médicaments pour l'hypertension et le diabète.

Demandez aux professionnels de votre clinique spécialisée PREVOIR ou à votre pharmacien si cela s'applique à vous!

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle (haute pression) est fréquente lorsque les reins fonctionnent moins bien. Avoir une pression mal contrôlée ne se ressent pas nécessairement. Cependant, cela augmente le risque de crise cardiaque (infarctus) et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Il existe plusieurs familles de médicaments qui traitent l'hypertension en agissant de diverses manières. Souvent, une seule pilule ne suffit pas. Il faut souvent prendre plus d'un médicament pour bien contrôler la pression.

DIABÈTE

Le diabète est une des causes principales d'insuffisance rénale.

Lorsqu'il y a trop de sucre dans le sang, les vaisseaux qui transportent le sang peuvent durcir plus rapidement. Cela peut causer plusieurs problèmes, notamment des problèmes aux reins, des problèmes de vision ou une perte de sensibilité aux pieds.

Si vous êtes diabétique, le bon contrôle de vos glycémies (le taux de sucre dans votre sang) peut aider vos reins et retarder la détérioration de votre fonction rénale. Certains médicaments ou de l'insuline aident à garder le sucre dans le sang à un bon niveau.

Ainsi, une bonne alimentation avec des repas réguliers, la prise régulière des médicaments prescrits pour votre diabète et les tests sanguins fréquents vous aideront à mieux maîtriser cette maladie et ses complications, dont la détérioration de votre fonction rénale résiduelle.

CHOLESTÉROL

Quand le cholestérol est trop élevé, il peut se coller sur les parois des vaisseaux sanguins. Avec le temps, cela rétrécit les vaisseaux sanguins et rend plus difficile la circulation du sang. Cela augmente le risque de crise cardiaque et d'AVC.

Les médicaments contre le cholestérol aident à diminuer le mauvais cholestérol (LDL) dans le sang et à protéger le cœur et le cerveau. Un bon contrôle du cholestérol peut aussi retarder la détérioration de votre fonction rénale.

HYPERKALIÉMIE (EXCÈS DE POTASSIUM)

Le potassium est un minéral essentiel pour le corps qui vient de notre alimentation. Principalement, le potassium aide les muscles et le cœur à bien fonctionner.

Normalement, les reins contrôlent la quantité de potassium dans le sang. Lorsqu'ils fonctionnent moins bien, le potassium peut s'accumuler dans le sang. Cela s'appelle l'hyperkaliémie. Trop de potassium dans le sang peut causer des problèmes de santé comme des problèmes cardiaques.

Pour éviter l'hyperkaliémie, il est possible que l'on vous recommande de diminuer votre consommation d'aliments et boissons riches en potassium. Il est aussi important d'éviter la constipation. Il est également possible que l'on vous prescrive des médicaments qui diminuent le potassium dans votre sang.

Ces médicaments sont appelés des **chélateurs de potassium**. Ils aident à diminuer le potassium dans le sang. Il est préférable de les prendre à un moment différent de vos autres médicaments réguliers pour éviter les interactions.

Le saviez-vous?

Le potassium est souvent utilisé comme **additif alimentaire** dans les produits transformés comme les charcuteries, les frites, les soupes et sauces en cannes, etc. Il est aussi utilisé dans les produits « sans sel » (succédané de sel).

Dans la liste des ingrédients, regardez si vous voyez des ingrédients avec le mot « potassium ». Par exemple, il pourrait y avoir du chlorure de potassium, du phosphate de potassium, du lactate de potassium, etc. Ces formes de potassium sont davantage absorbées que le potassium venant d'aliments non-transformés comme les fruits et légumes frais. En général, les produits transformés ont donc un plus grand effet sur votre potassium.

Aussi, les jus de fruits et de légumes contiennent beaucoup de potassium. Il est important de limiter leur consommation.

ÉQUILIBRE CALCIUM-PHOSPHORE-PTH ET OSTÉOPOROSE

Les reins malades éliminent moins bien le phosphore des aliments que vous mangez. L'accumulation de phosphore dans le sang peut entraîner :

- Des démangeaisons
- Des os fragiles
- Des problèmes aux vaisseaux sanguins et au cœur

Attention aux additifs!

Plusieurs aliments transformés contiennent du phosphore. Il n'est pas toujours évident d'identifier la présence de phosphore. Il faut donc s'assurer de bien lire la liste des ingrédients! Voici quelques exemples d'additifs avec du phosphore :

- Acide orthophosphorique
- Phosphate de sodium
- Phosphate d'aluminium et de sodium
- Phosphate de potassium
- Phosphate de calcium
- Diphosphate de calcium
- Phosphate d'ammonium
- Phosphate d'os
- Inosinate disodique
- Guanylate disodique
- Etc.

→ Si vous avez trop de phosphore, on pourrait vous prescrire des médicaments de la famille des **chélateurs de phosphore**. Ces médicaments empêchent le phosphore des aliments d'être absorbé et de se retrouver en trop grande quantité dans votre sang. Ils doivent être pris pendant ou tout de suite après les repas.

Lorsque la concentration de phosphore dans le sang est élevée, le corps produit davantage d'une hormone, la PTH ou la parathormone. Trop de PTH rend les os plus fragiles. Pour empêcher la surproduction de la PTH, il est possible qu'une vitamine D « active » vous soit prescrite. Celle-ci aide à diminuer la production de PTH et à fortifier vos os en améliorant l'absorption de calcium.

Il est également possible que des suppléments de vitamine D « de base » vous soit prescrits s'il en manque dans votre sang. Cette sorte de vitamine D provient habituellement de l'exposition au soleil et de l'alimentation.

Cherchez-vous quoi cuisiner?

La fondation canadienne du rein a un site web contenant plein d'information utile et d'idées de recettes adaptées aux personnes vivant avec de l'insuffisance rénale!

Voici leur site web : www.cuisineetsanterenale.ca
Autre ressource intéressante : <https://osezlessaveurs.ca>

ANÉMIE

L'anémie, c'est lorsque le corps ne produit pas assez de globules rouges. Les globules rouges transportent l'oxygène dans le corps pour donner l'énergie et permettre aux organes de bien fonctionner. Quand on souffre d'anémie, on peut se sentir plus fatigué ou faible.

Les reins produisent une hormone appelée l'érythropoïétine ou EPO. L'EPO aide le corps à produire les globules rouges. En insuffisance rénale, il arrive que le corps ne produise pas assez d'EPO. Cela peut créer un manque de globules rouges, donc de l'anémie.

Pour traiter l'anémie, il faut aussi s'assurer d'avoir assez de fer dans ses réserves. Le fer sert à la fabrication des globules rouges. Si vous manquez de fer, on peut augmenter vos réserves de fer par des suppléments de fer à prendre par la bouche ou en injection intraveineuse.

Il est possible de remplacer l'EPO par des injections (Eprex^{md} ou Aranesp^{md}).

Dépendamment de votre traitement, les injections peuvent être administrées à des intervalles différentes (ex. Une fois par semaine ou par deux semaines).

- Les comprimés de fer sont généralement pris à jeun le soir pour éviter les interactions avec le calcium et la nourriture, qui peuvent diminuer son absorption.
- Le fer en injection intraveineuse s'administre généralement en médecine de jour de votre hôpital par une infirmière.

Les suppléments de fer oraux peuvent causer de la constipation ou de l'inconfort à l'estomac. Si cela vous arrive, parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin!

ACIDOSE

→ Il est possible que l'on vous prescrive du bicarbonate de soude (de la « petite vache ») en poudre ou en comprimé pour diminuer l'acidité de votre sang. On peut le prendre avant, pendant ou après les repas. Si vous êtes en dialyse, la cartouche de bicarbonate installée lors de votre dialyse est habituellement suffisante pour maîtriser l'acidose.

L'acidose survient lorsque le sang est trop acide. Cela peut arriver lorsque les reins ne filtrent pas assez bien les déchets du sang. Cela peut avoir plusieurs conséquences comme une augmentation du potassium dans le sang, des nausées, des vomissements et un mauvais fonctionnement du cœur.

La consommation de fruits et de légumes est recommandée pour favoriser un contrôle de l'acidité dans le sang. Certaines eaux gazeuses sont aussi une option intéressante. Vérifiez auprès de votre nutritionniste de néphrologie.

CONSTIPATION

Il est possible que vous soyez constipé pour plusieurs raisons :

- Votre consommation de liquide doit être limitée.
- Vous mangez moins de fibres. On les retrouve généralement dans les grains entiers et les fruits et légumes.
- Votre activité physique a diminué.
- Vous prenez des médicaments qui peuvent causer de la constipation comme des comprimés de fer et de calcium.

Pour prévenir la constipation, le médicament privilégié est la poudre de PEG-3350 (Lax-A-Day^{md}, Relaxa^{md}, etc).

Il est habituellement pris 1 à 2 fois par jour et aide à ramollir les selles

MAUX D'ESTOMAC

Les problèmes d'estomac peuvent être causés par une concentration trop élevée de déchets dans le sang. Il est possible que vous ayez des symptômes comme des brûlements d'estomac ou du reflux acide. Des médicaments peuvent vous être prescrits pour contrôler ces symptômes.

Demandez à votre pharmacien, néphrologue ou infirmière praticienne spécialisée (IPS) quel médicament vous convient.



Plusieurs médicaments antiacides en vente libre (ex: Tums^{md}, Gaviscon^{md}) contiennent des ions comme le magnésium, le calcium ou l'aluminium. Ces ions peuvent s'accumuler en insuffisance rénale et sont à éviter.

DÉMANGEAISONS

L'accumulation des déchets dans votre sang peut causer des démangeaisons. Si vous avez la peau sèche, cela peut augmenter la sensation de démangeaison.

Voici quelques mesures qui peuvent vous aider à contrôler les démangeaisons :

- Garder votre maison fraîche et humide, surtout en hiver
- Porter des vêtements amples, légers et en coton
- Laver les vêtements et les draps avec des détergents doux et bien les rincer
- Utiliser de l'eau tiède plutôt que chaude lors des bains ou douches
- Utiliser des nettoyants doux
- Appliquer une crème hydratante non parfumée tout de suite après la douche ou le bain
- Masser la peau ou la presser doucement au lieu de gratter

Si la démangeaison persiste malgré ces recommandations, n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de la santé! On pourrait vous recommander des produits à appliquer sur la peau ou des médicaments à prendre par la bouche dans les cas plus sévères.

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Le syndrome des jambes sans repos, c'est une envie incontrôlable de bouger ses jambes, surtout la nuit et au repos. Certaines personnes peuvent sentir des sensations de fourmillements, brûlements ou picotement dans les jambes. Ces sensations sont soulagées par les mouvements et touchent généralement les deux jambes.

Le syndrome des jambes sans repos est souvent lié à des maladies chroniques comme l'insuffisance rénale ou le diabète, mais peut aussi être lié à un manque de fer. Selon l'intensité des symptômes, un médicament pourrait vous être prescrit.

Voici quelques trucs qui peuvent vous aider à prévenir les symptômes du syndrome des jambes sans repos :

- Maintenir la pratique d'une activité physique sur une base régulière, selon vos capacités
- Éviter ou limiter la consommation d'alcool, caféine et nicotine
- Occuper son esprit avec des activités comme des mots croisés, des sudokus, des casse-têtes, etc.
- Masser doucement vos jambes avant d'aller dormir.

VITAMINES

L'insuffisance rénale est associée à des besoins particuliers en vitamines. En effet, certaines vitamines ont tendance à s'accumuler dans le corps et à être présentes en trop grande quantité, tandis que la dialyse peut diminuer la concentration de certaines vitamines. Généralement, il faut éviter les multivitamines régulières (ex. Centrum ou Jamieson) car elles contiennent des quantités trop élevées de vitamines A, E et C. Un excès de suppléments de ces vitamines peut augmenter le risque d'hypercalcémie et d'anémie. Il existe des multivitamines spécialement conçues pour les personnes avec de l'insuffisance rénale (ex: Replavite^{md}) qui ne contiennent pas de vitamines A et E et très peu de vitamine C. Votre professionnel de la santé vous prescrira des vitamines selon votre condition et vos besoins spécifiques.

