



# Doença silenciosa dos quistos renais é bastante frequente

Problema afeta mais as pessoas com 50 anos ou mais anos de idade.

---

Por Ana Silva Monteiro

31.03.19

---

Quistos renais são frequentes, principalmente em pessoas com 50 ou mais idade. De uma forma geral, os quistos podem ser classificados como sendo simples ou complexos.

Os simples são preenchidos apenas por líquido, apresentam forma regular e parede fina. Já os complexos apresentam no seu interior algum material sólido, calcificação e parede irregular. Nestes casos podem ser confundidos com cancro nos rins e vice-versa.

"Os quistos não dão grandes sintomas. Por vezes, os doentes fazem ecografias por outros motivos e detetam os quistos. Só o tamanho do quisto não importa. Há inúmeras características que devem ser avaliadas e que vão condicionar qual a abordagem a ter", explicou ao

**Correio da Manhã**

Frederico Branco, médico urologista do Hospital da Prelada, no Porto.

Apesar de maior parte das vezes os quistos no rins serem inofensivos e não necessitarem de tratamento, a cirurgia laparoscópica é um dos procedimentos para remover o quisto. "Basicamente, através da cirurgia laparoscópica, ou seja, através de três ou quatro furos que são criados na barriga do doente, conseguimos tratar do quisto. E o risco do problema voltar é mínimo", explicou Luís Osório, médico urologista.

## Alimentação equilibrada ajuda a prevenir doença

Os quistos nos rins podem aparecer em qualquer pessoa, de qualquer género. Em geral, aparecem com a idade, mas com uma boa qualidade de vida é possível manter os rins em bom estado. Evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas é uma das formas de prevenir o problema. Praticar exercício físico e ter uma alimentação equilibrada previne várias doenças, entre as quais os quistos nos rins.

Nas ementas, as frutas e as verduras frescas devem estar incluídas. Já as carnes vermelhas, o sal, as farinhas refinadas, o açúcar e os refrigerantes são alguns dos alimentos que se devem excluir.

"A melhor forma de prevenir a doença é mesmo a prevenção. As pessoas, quando sentirem algum mau estar, devem dirigir-se a um hospital e realizarem os exames necessários. É importante lembrar que devemos tratar bem os rins, que são

órgãos vitais. Ter uma alimentação equilibrada é fundamental e uma forma de prevenir a doença e manter em bom estado os rins", explicou ao

### **Correio da Manhã**

Frederico Branco.

### **Cirurgia realizada em qualquer doente**

O Hospital da Prelada é privado mas tem um acordo com o Serviço Nacional de Saúde que faz com que qualquer doente, mesmo com poucas possibilidades, possa ser tratado. "Os centros de saúde que estão na nossa periferia podem e referenciam doentes para os tratarmos", explica Frederico Branco.

### **Podem afetar outros órgãos**

Os quistos costumam ser silenciosos. Normalmente causam sintomas se forem muito grandes ou na presença de complicações: hemorragias, ruturas ou infeções.

### **Discurso Direto**

**Frederico Branco**

**Médico urologista**

### **"Quistos podem ser hereditários"**

#### **CM**

: Os quistos renais são uma doença frequente?

**Frederico Branco**

– É uma doença muito frequente. Os quistos podem ser transmitidos de forma hereditária ou serem adquiridos. Existem estudos que dizem que pessoas com 50 anos têm 50% de probabilidade de terem quistos renais.

– Ter quisto renal é sinónimo de o doente ter complicações ao longo da vida?

– Em muitos casos os quistos renais não dão qualquer complicação.

– A cirurgia é a primeira opção quando se tem um quisto?

– Apenas tem indicação cirúrgica se existirem características que nos façam suspeitar de um tumor ou se der sintomas e outras complicações.

### **Conselho da semana**

Beber água é fundamental para prevenir o quisto nos rins, mas mais do que isso, para mantê-los em bom estado. Em média, uma pessoa deve beber dois litros de água por dia. Começar o dia a beber um copo de água faz bem a todos os órgãos. Este líquido tão precioso é fundamental para cuidar dos rins, que têm entre as suas principais funções filtrar as impurezas do sangue e regular a pressão arterial.