

# Всемирный день почки 2020

отмечается 12 марта второй четверг марта



Международные образования, Федерация почечных фондов и Всемирное нефрологическое общество, основали дату с целью привлечения внимания к проблемам почечных болезней.

Этот парный орган невероятно трудоспособен и в состоянии выполнять свои функции, уже будучи основательно пораженным. К моменту, когда человек замечает беспокойства по поводу почек, его естественные фильтры могут быть изношены до 90% и в некоторых случаях медики не в силах помочь больному. Именно по этой причине необходимо популярно доносить информацию о необходимости регулярных осмотров и обследования по поводу почек. Чем раньше будут выявлены заболевания и патологии, тем проще специалистам с ними справиться. И, следовательно, тем качественнее, насыщеннее и ярче будет жизнь каждого следящего за своим здоровьем человека. Среди правил, которых нужно придерживаться для поддержания здоровья почек, есть одно столь же простое, сколь и важное. Употребление достаточного количества воды. Простой питьевой, негазированной и не сладкой. Почки, будучи фильтрами, тем легче выполняют свою функцию, чем жиже среда, которую они через себя пропускают. При этом воду нельзя заменять напитками, ведь они являются растворами. Следовательно, фильтру приходится отделять вещества из них от транспортной среды, обычной воды.

Несоблюдение такой простой установки, как ежедневное потребление полутора-двух литров воды, а также пассивный малоподвижный образ жизни, увеличение массы тела и бесконтрольный прием лекарственных препаратов, могут стать причинами серьезных заболеваний почек. Среди них: хроническая почечная болезнь (недостаточность функционирования этого органа), мочекаменная болезнь, различные виды нефритов. Интересна этимология термина «нефрит». С греческого это слово переводится, как «заболевание, воспаление почки». Однако так же называется и поделочный камень, который в своем естественном состоянии в природе встречается именно в виде человеческой почки. Долго время в различных культурах существовали поверья, будто эта схожесть помогает посредством минерала избавиться от почечных хворей. Страдающие пациенты принимали порошок минерала внутрь, надеясь на исцеление посредством такого снадобья. Сейчас достижения в медицине позволяют излечивать большинство болезней почек прогрессивными методами и без заглатывания камней. Необходимо лишь вести здоровый активный образ жизни, систематически проходить обследования, привлекать к этому процессу родных и близких, убеждая их в нужности диспансеризации. Даже если ничего не беспокоит, не болит и не дает о себе знать. Всемирный день почки ежегодно напоминает об этом.



По данным ВОЗ и Международных нефрологических организаций и обществ, число больных с заболеваниями почечной системы сегодня

нефрологических организаций. Каждый год выбирается новая тема, становящаяся главной при проведении Дня. Среди мероприятий – семинары, лекции, научно-практические конференции, симпозиумы по обмену опытом, сбору информации о нефрологических заболеваниях, новинках в области лекарственных препаратов, медицинской аппаратуры для обследования, диагностики и лечения больных.

Отдельное внимание уделяется проведению просветительских мероприятий по работе с населением. Здесь большая роль отводится представителям лечебных учреждений, которые занимаются просвещением в региональных поликлиниках и больницах. В их задачу входит информирование населения о симптомах и способах выявления почечных заболеваний на ранних и поздних стадиях, людях, относящихся к категории риска, способах профилактики заболеваний почек. Ряд мероприятий посвящается людям, страдающим от хронической почечной недостаточности, тому, с какими сложностями, в том числе психологического характера, им приходится сталкиваться.

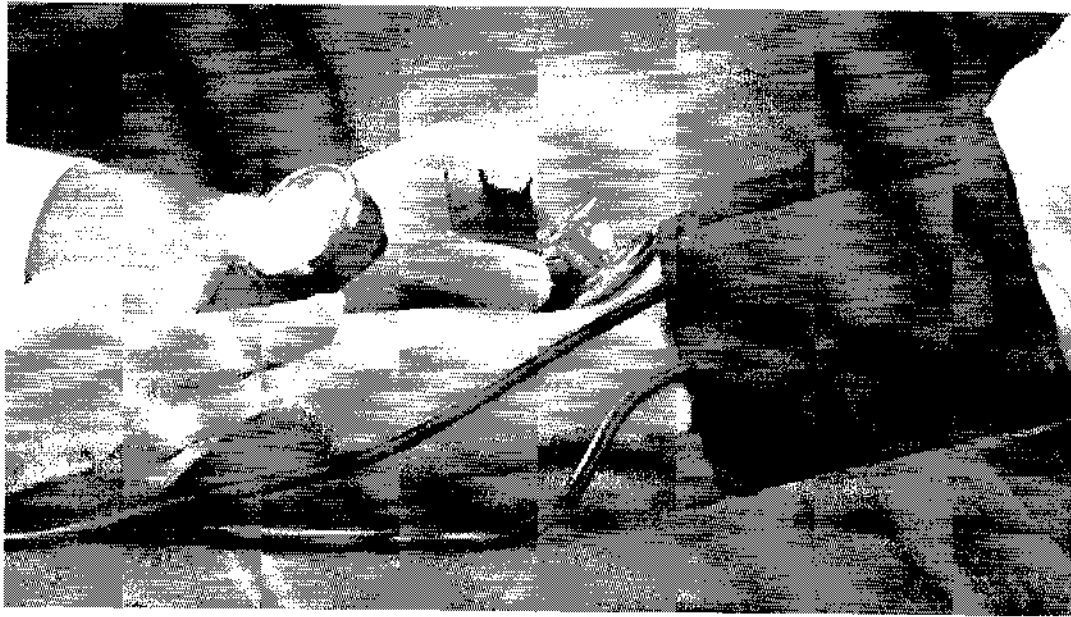
В завершении хочется сказать и о факторах, пагубно влияющих на здоровье почек человека, и о профилактических мерах для предотвращения появления заболеваний почек.

#### **Факторы:**

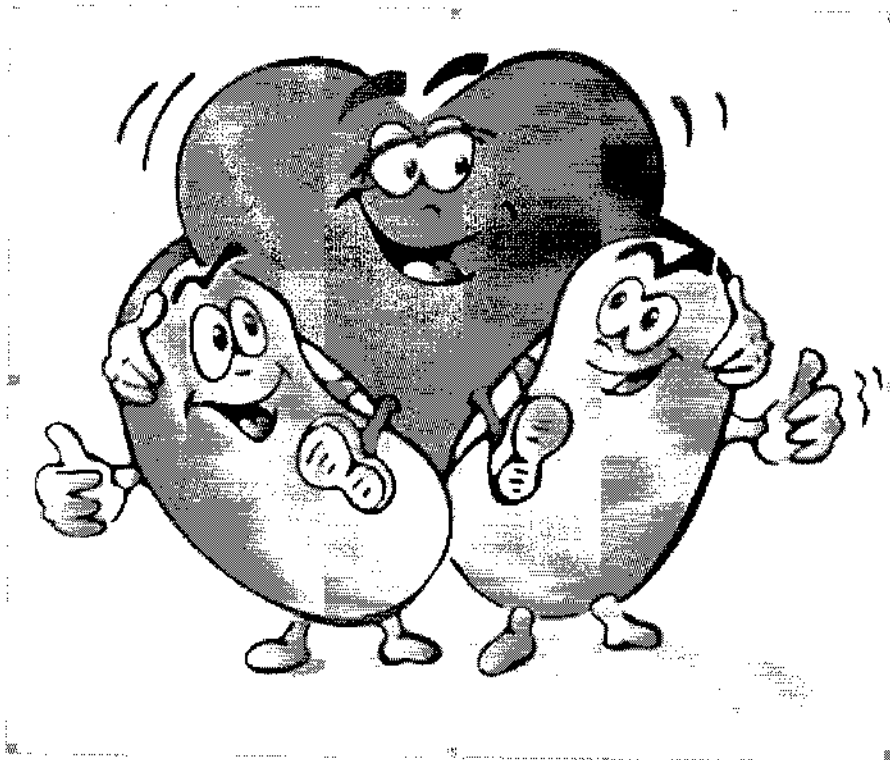
1. вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение
2. употребление наркотиков
3. длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов;
4. недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками;
5. малоподвижный образ жизни;
6. неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты;
7. различного рода хронические и инфекционные заболевания;
8. внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.

**Правила, которые важно соблюдать,** заботясь о своём здоровье, в том числе и о почках:

1. регулярно выпивать не менее 1-1,5 литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек;
  2. хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения и нивелировать их по назначениям врача
  3. вести здоровый, подвижный образ жизни, дабы не создавать застойные процессы в организме;
  4. заботиться о правильном питании, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов;
  5. отказаться от вредных привычек;
  6. контролировать артериальное давление и массу тела.
- И, главное, помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить её!



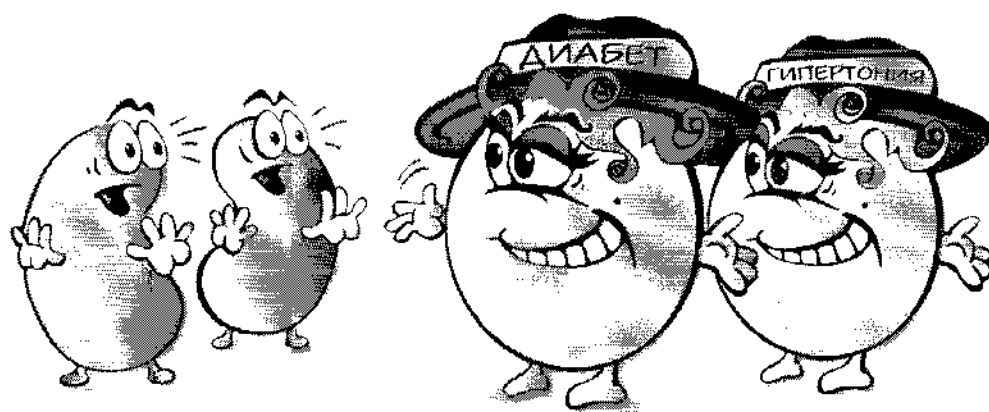
## ЗАЩИЩАЯ СВОИ ПОЧКИ, СОХРАНЯЕШЬ СЕРДЦЕ!



Болезни сердца и почек тесно взаимосвязаны. Они имеют общие факторы риска и механизмы развития. Почки – один из основных органов-мишеней сердечно-сосудистых заболеваний. Почечная недостаточность повышает риск инфаркта и инсульта в 25-30 раз. Разорвать этот порочный круг крайне сложно!

Своевременно заботясь о здоровье своих почек, ты защищаешь и сердце!

# Сахарный диабет и артериальная гипертензия – «сладкая парочка»



## Они дружат, а почки тужат!

Сахарный диабет, артериальная гипертензия и наша беспечность – вот три главные причины болезней почек. Поражение почек отмечается у каждого второго пациента с сахарным диабетом, у каждого третьего с гипертонической болезнью. Всем, страдающим этими заболеваниями, необходимо не реже **ОДНОГО РАЗА В ГОД** сдавать общий анализ мочи, общий анализ крови, биохимический анализ крови на креатинин, проходить ультразвуковое исследование (УЗИ) для проверки состояния почек. Если общий анализ мочи в норме, также рекомендуется пройти более тонкое исследование на **МИКРОАЛЬБУМИУРИЮ**. Помните, что лечение болезни почек наиболее эффективно на ранней ее стадии! Не теряйте драгоценное время!