

12 марта всемирный день почки



Несмотря на то, что по данным ВОЗ от заболеваний почек сегодня страдает около 10 % населения мира, число заболеваний растет из-за демографических и эпидемических факторов. Профилактика, ранняя диагностика и повышение знаний населения являются ключевыми инструментами для замедления этой тенденции.

Многие слышали о диагнозе «острая почечная недостаточность» и «хроническая почечная недостаточность», однако мало кто знает о том, что они часто становятся причиной, увеличивающей фактор риска смертельного исхода при других заболеваниях (сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, СПИДе и др.) Приём медикаментозных препаратов в условиях почечной недостаточности – риск отравления организма.

Почки в организме человека выполняют следующие функции:

Выделительная: Очищение крови от продуктов обмена веществ (мочевина, креатинин), токсинов и лишней жидкости, образуя мочу.

Гомеостатическая: Поддержание постоянства внутренней среды (баланса воды, солей, электролитов и уровня кислотности pH).

Гормональная: Выработка гормонов:

Ренин: регулирует артериальное давление.

Эритропоэтин: стимулирует образование эритроцитов (красных кровяных клеток крови) в костном мозге.

Кальцитриол: активная форма витамина D, необходимая для здоровья костей.

Метаболическая: Участие в обмене белков, жиров и углеводов

Факторы риска возникновения заболеваний почек

Сахарный диабет, артериальная гипертензия, длительное употребление НПВС (диклофенак, кеторолак и т. д), инфекции мочевыводящих путей (пиелонефриты и т.д), малое употребление воды (обезвоживание), ядовитые вещества, аутоиммунные заболевания, вирусы (гепатиты, ВИЧ-инфекция) и т.д

Профилактика заболеваний почек:

- **Питьевой режим:** Регулярное употребление 2–2,5 литров чистой воды (а не сладких напитков) помогает выводить соли и токсины.
- **Правильное питание:** Ограничьте употребление соленого, острого, копченого, жирного, шоколада и крепкого кофе. Включите в рацион больше овощей, фруктов, ягод, зелени.
- **Отказ от вредных привычек:** Курение и злоупотребление алкоголем резко повышают риск почечных патологий.
- **Контроль лекарств:** Не злоупотребляйте обезболивающими (НПВС) и мочегонными препаратами без назначения врача.

- **Двигательная активность:** Физическая активность улучшает кровообращение в области поясницы, предотвращая застойные явления.
- **Гигиена и защита:** Избегайте переохлаждения (особенно поясницы и ног), соблюдайте правила интимной гигиены.
- **Своевременное лечение воспалительных процессов** (цистит, пиелонефрит) предотвращает хронизацию заболеваний
- **Медицинский контроль:** Регулярно (раз в год) проходите диспансеризацию: сдавайте общий анализ мочи, проверяйте уровень креатинина в крови и измеряйте артериальное давление, особенно при сахарном диабете или гипертонии.

Врач общей практики В.Ю.Бульбенкова