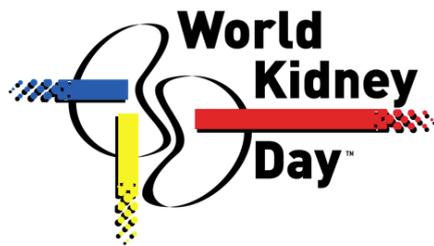


## 10 марта – Всемирный день почки



10 марта проводят Всемирный день почки. Отмечается ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года. По сути, это глобальная информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности наших почек.

Всемирный День Почки проводится ежегодно. По всему земному шару организуются сотни мероприятий, от массовых обследований в Аргентине до Марафона Зумба в Малазии. Все это делается для того, чтобы люди во всем мире узнали о превентивных мерах, факторах риска и правильном образе жизни при наличии почечных заболеваний. Мы занимаемся этим, потому что хотим, чтобы все люди и их почки были здоровы!

Среди задач Дня – обмен опытом специалистов в этой области медицины, развитие системы профилактики почечных заболеваний, модернизация и повышение качества лечения больных, разработка новых лекарственных препаратов и медицинской аппаратуры для оказания помощи больным и лечения нефрологических заболеваний.

### **Позаботьтесь о своих почках**

#### **Вы в опасности?**

- У вас высокое кровяное давление?
- Вы страдаете диабетом?
- Есть ли у вас семейная история болезни почек?
- У тебя лишний вес?
- Вы курите?
- Вам больше 50 лет?
- Вы африканца, латиноамериканца, аборигена или азиата?

Если вы ответили утвердительно на один или несколько из этих вопросов, вам следует обсудить с врачом, возможно, вам потребуется обследование на заболевание почек! Раннее хроническое заболевание почек не имеет признаков или симптомов. Вы можете помочь отсрочить или предотвратить почечную недостаточность, начав лечить болезнь почек.

#### **Вы знали?**

Человек может потерять до 90% функции почек, прежде чем появятся какие-либо симптомы.

#### **Симптомы**

У большинства людей симптомы отсутствуют, пока ХБП не прогрессирует. Признаки прогрессирования ХБП включают отек лодыжек, утомляемость, трудности с концентрацией внимания, снижение аппетита, кровь в моче и пенистую мочу.

#### ***Что вы можете сделать для своих почек?***

#### **8 Золотых Правил помогут снизить риск развития заболеваний почек**

1. Сохраняйте хорошую физическую форму
2. Регулярно измеряйте уровень сахара в крови
3. Контролируйте свое артериальное давление
4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом
5. Поддерживайте здоровый баланс жидкости
6. НЕ курите
7. Не принимайте лекарства, которые продаются без рецепта, на регулярной основе
8. При наличии одного или более факторов риска необходимо регулярно проводить обследование почек.

#### **Вторичная профилактика – замедление прогрессирования заболевания:**

Ключевые профилактические меры были определены и доказали свою эффективность на ранних стадиях ХБП в качестве мер вторичной профилактики, которые помогают замедлить

прогрессирование заболевания и защитить как от болезней почек, так и от сердечно-сосудистых заболеваний, таких как:

- Снижение повышенного артериального давления – чем ниже артериальное давление (в пределах нормы), тем медленнее снижается СКФ.
- Специальные препараты для уменьшения протеинурии, а также артериального давления – ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (ингибиторы АПФ) или блокаторы рецепторов ангиотензина (БРА)
- Уменьшите потребление соли, чтобы снизить кровяное давление
- Контроль уровня глюкозы, липидов в крови и анемии
- Отказ от курения
- Увеличение физической активности
- Контроль массы тела.

## «Профилактика заболеваний почек – здоровый образ жизни»

### Памятка для населения

По оценке экспертов ВОЗ заболевания почек признаны пятым «заболеванием – убийцей» наряду с болезнями сердечно – сосудистой системы и диабетом. Причем хроническая болезнь почек (ХБП) – это тихий, медленный убийца. Ведь больные почки долгое время себя никак не проявляют, у человека нет жалоб и, соответственно, нет повода для обращения к врачу. Стоит отметить, что нарушение функции почек отмечается у каждого четвертого пациента с сердечно – сосудистыми заболеваниями.

#### *Диализ и трансплантация*

Функция почек – «фильтрация» крови. Почки – главный орган, который очищает кровь от продуктов обмена. При заболевании почек фильтрующая функция нарушается, и в крови накапливаются продукты обмена веществ. Через почки из организма выводится лишняя жидкость. Почки вырабатывают гормоны, которые регулируют артериальное давление.

Хроническая болезнь почек занимает среди хронических неинфекционных болезней особое место, поскольку она широко распространена, связана с резким ухудшением качества жизни, высокой смертностью и в последней стадии приводит к необходимости применения дорогостоящих методов заместительной терапии – диализа и пересадки почки. Но, ни один из методов заместительной почечной терапии не лишен риска осложнений и не дает 100% восстановления утраченных функций почек. Стоит отметить, что до заместительной почечной терапии доживает лишь один из тридцати больных ХБП. Хроническая болезнь почек может на сегодняшний день успешно лечиться, но только, если она выявлена на ранних стадиях.

#### *Кто в группе риска?*

Если говорить о факторах риска ХБП, то надо отметить, что почки тесно связаны с сердечно – сосудистой системой. Поэтому одни и те же факторы риска способствуют возникновению и прогрессированию заболевания почек и играют роль в формировании патологии сердечно –сосудистой системы. Это высокое артериальное давление, сахарный диабет, избыточный вес, высокий уровень холестерина, курение, употребление алкоголя, пожилой возраст старше 55 лет, семейный анамнез, известное первичное заболевание почек.

#### **Факторы риска:**

1. вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение;



