



9 марта – Всемирный день почки

9 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.

По данным ВОЗ и Международных нефрологических организаций и обществ, число больных с заболеваниями почечной системы сегодня составляет порядка 10% населения планеты, и эта цифра, к сожалению, растёт. В большинстве случаев речь идёт о тяжёлых хронических заболеваниях, которые часто заканчиваются летальным исходом, либо о заболеваниях, переходящих в категорию хронических.

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. Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, СПИДе и др. Связано это в первую очередь с основной функцией почек – фильтрацией и выводом из организма шлаков, вредных веществ и излишков солей. Нарушение этой функции ведёт к быстрой интоксикации организма, сбою в работе всех систем и, в конце концов, к летальному исходу. Приём медикаментозных препаратов при лечении любого заболевания в условиях почечной недостаточности – риск отравления организма.

Поэтому ежегодное проведение Всемирного дня почки направлено на актуализацию темы почечных заболеваний и привлечение внимания к этой проблеме в первую очередь врачей-нефрологов и медицинских 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.

Главное, помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить её!