

10 марта – Всемирный день почки



Ежегодно во второй четверг марта по всему миру отмечают Всемирный День почки. Это глобальное мероприятие, учрежденное в 2006 году Международным обществом нефрологии и Международной федерацией почечных фондов. Всемирный День почки был утвержден, чтобы проинформировать как можно больше людей о серьезности заболеваний почек и их последствиях.

В 2016 году Всемирный День почки посвящен ранней профилактике развития заболевания почек у детей и предпосылок их последующего развития с возрастом.

Девиз Всемирного Дня почки – 2016: “Действовать рано, чтобы предотвратить”.

Целью проводимых в этот день мероприятий является привлечение внимания людей к своему здоровью, повышение общей осведомленности людей о том, что многие заболевания почек у взрослых людей начинаются еще в детстве. Также, празднование Всемирного Дня почки направлено на формирование у людей понимания того, что возникновением и течением болезней почек можно и необходимо управлять. Понимание важности диагностирования здоровья почек в детском возрасте позволяет выявлять факторы риска и наблюдать за пациентами с повышенным риском хронической болезни почек на протяжении всей их жизни.

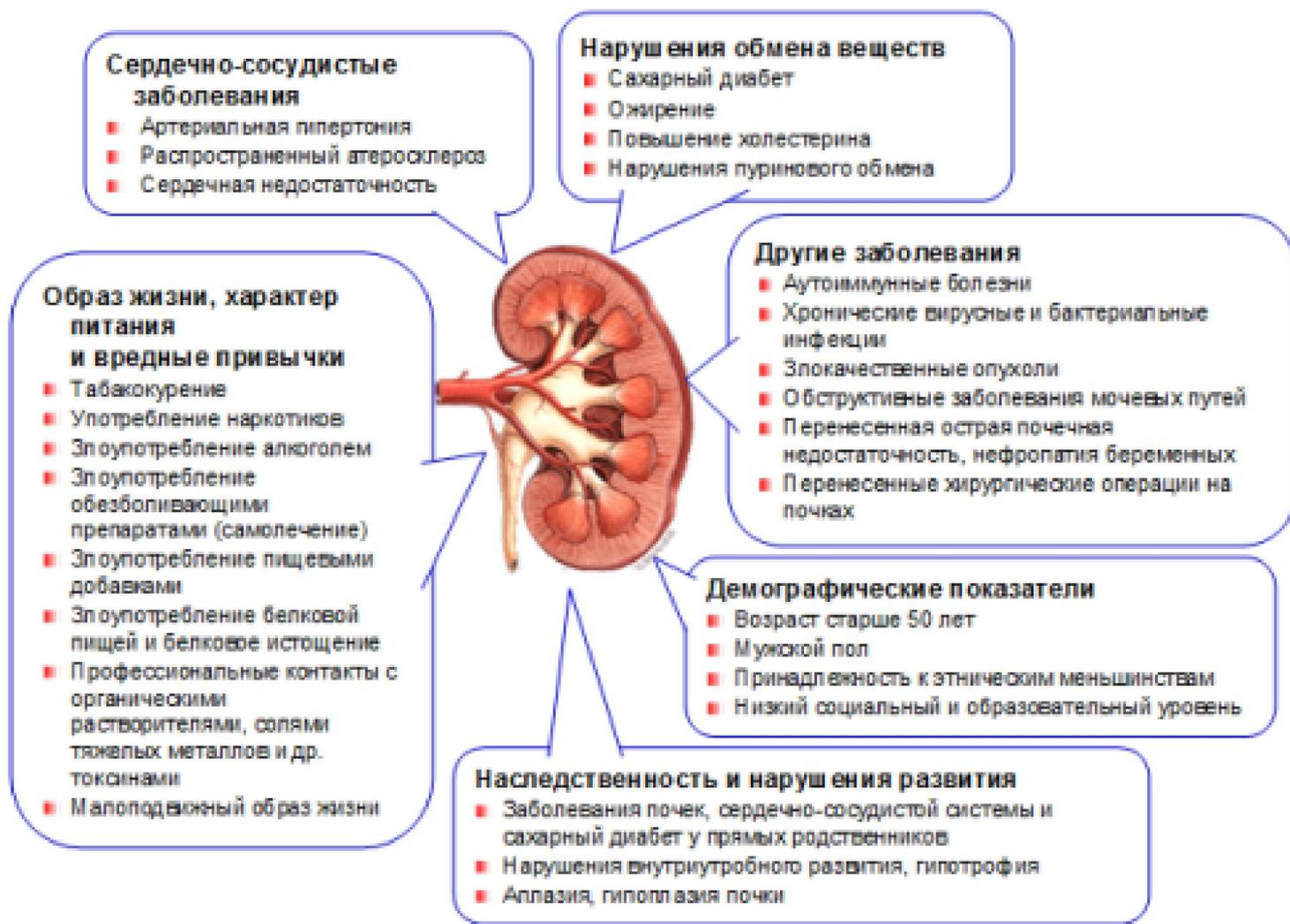
Значение почек для организма человека

Почки, несмотря на небольшой размер (с кулак), играют важную роль в организме человека. Их основная работа – это непрерывная фильтрация крови, поэтому их часто ассоциируют с понятием «второе сердце». За сутки через почки проходит около 200 литров крови, где она очищается от шлаков, токсинов и ненужных веществ. Помимо этого почки регулируют водно-солевой обмен, сохраняют кислотно-щелочной состав крови, производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления (ренин, ангиотензин II и др.), процессы кроветворения (эритропоэтин), фосфорно-кальциевый обмен (кальцитриол).

Уже это неполное перечисление задач, стоящих перед почками, объясняет, почему без функционирующих почек (или без замещения их функций) жизнь человека невозможна.

Факторы риска развития хронической болезни почек

Факторы риска хронической болезни почек



Существуют факторы риска, способствующие развитию хронической болезни почек.

Ранняя профилактика приобретенных болезней почек состоит в контроле и устранении влияния **УПРАВЛЯЕМЫХ ФАКТОРОВ РИСКА** развития хронической болезни почек, таких как:

Нарушения обмена веществ:

- сахарный диабет;
- ожирение;
- повышение холестерина крови;
- нарушения пуринового обмена.
- Сердечно-сосудистые заболевания:
- артериальная гипертензия;
- атеросклероз сосудов.
- Другие заболевания и состояния:
- хронические вирусные и бактериальные инфекции;
- беременность.
- Образ жизни, характер питания и вредные привычки:
- табакокурение;
- злоупотребление алкоголем;

- злоупотребление обезболивающими препаратами (самолечение);
- высокое потребление белка и натрия с пищей;
- профессиональные контакты с токсичными веществами.

Несмотря на важность сохранения здоровья почек, большинство людей не знают о факторах риска, мерах, позволяющих защитить почки. Многие люди на протяжении длительного времени даже не подозревают, что у них больны почки.

Какие симптомы указывают на возможное заболевание почек?

- боли и дискомфорт в поясничной области;
- утренние отеки, особенно в области век;
- изменение вида мочи (красная, бурая, мутная, пеннистая, содержащая «хлопья» и осадок);
- учащенные позывы на мочеиспускание, императивные позывы (трудно терпеть позыв, надо сразу бежать в туалет);
- уменьшение суточного количества мочи (менее 500 мл);
- нарушение процесса концентрирования мочи почками ночью (регулярные по-зывы на мочеиспускание в ночные часы);
- повышение артериального давления;
- плохой аппетит, отвращение к мясной пище;
- общая слабость, недомогание;
- кожный зуд

Коварство заболеваний почек заключается в том, что они могут многие годы не давать знать о себе, не вызывать никаких жалоб, так что обнаружить их можно только пройдя медицинское обследование, сдав анализы мочи и крови. Поэтому важно следить за состоянием своих почек: регулярно проходить медицинское обследование, оценивающее функциональное состояние почек и вести образ жизни, сохраняющий здоровье почек.

Сохранить Ваши почки здоровыми помогут 10 несложных правил:

1. Не злоупотребляйте солью и мясной пищей.

2. Контролируйте вес: не допускайте избыточного веса и не сбрасывайте его резко. Больше употребляйте овощей и фруктов, ограничивайте высококалорийные продукты и исключите консервы.

3. Пейте больше жидкости, 2-3 литра, особенно в жаркое время года: пресную воду, зеленый чай, почечные фиточаи, натуральные морсы.

4. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем.

5. Больше двигайтесь (чаще ходите пешком, по возможности – не пользуйтесь лифтом и т.д.).



Регулярно занимайтесь физкультурой (для почек это не менее важно, чем для сердца!) – по возможности, 15-30 минут в день или по 1 часу 3 раза в неделю.



6. Не злоупотребляйте обезболивающими средствами (если невозможно полностью от них отказаться, ограничьте прием до 1-2 таблеток в месяц), не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь пищевыми добавками, не экспериментируйте над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели

жиров», позволяющие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с Вашей стороны».



7. Защищайте себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами, инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании машины, работе на приусадебном участке и т.д.), пользуйтесь защитными средствами.

8. Не злоупотребляйте пребыванием на солнце, не допускайте переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.

9. Контролируйте артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови:

- артериальное давление должно быть ниже 140/90 мм рт. ст.;
- уровень глюкозы в крови должна быть ниже 5,5 ммоль/л;
- холестерин крови должен быть меньше 5 ммоль/л.

10. Регулярно проходите медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ почек – 1 раз в год).



Наше здоровье – дар свыше, капитал, который можно и нужно приумножать, как в евангельской притче о талантах. Расточить его очень легко, и часто эта потеря бывает безвозвратной. Ответственность за свое здоровье нельзя перекладывать на других.

Чтобы прожить многие годы, сохраняя достойное качество жизни, высокую активность и работоспособность, каждый должен знать свой организм: как он устроен, что приносит ему пользу, а что – вред. Каждый должен уметь заботиться о своем здоровье и не лениться прикладывать для этого необходимые усилия. В том числе надо знать, любить и беречь свои почки.