

# 11 марта - Всемирный день почки

**Всемирный день почки** (World Kidney Day) отмечается ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года. В 2021 году эта дата - 11 марта. По сути, это глобальная информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности наших почек.

## **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.

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

### **Нарушение 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 позывы 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!

