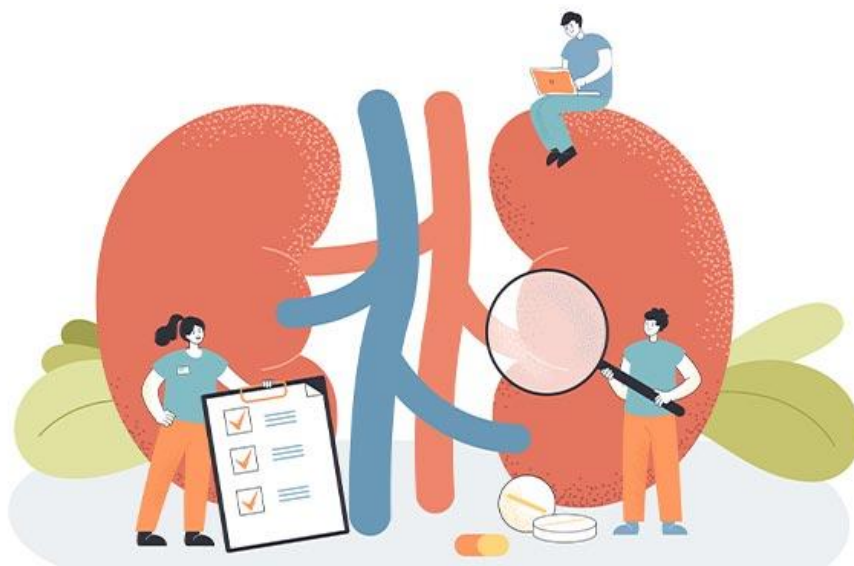
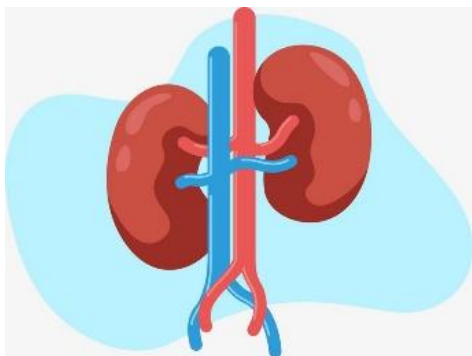


«Профилактика заболеваний почек – здоровый образ жизни»



Заболевания почек – одна из наиболее распространенных патологий в современном мире. С ухудшением экологической обстановки, изменения рациона и образа жизни многие люди сталкиваются с проблемами в работе мочевыделительной системы. Тем не менее, *многие заболевания почек можно предотвратить, если следовать ряду рекомендаций и вести здоровый образ жизни.*

Важность почек для организма



Почки – это парный орган, который выполняет несколько жизненно важных функций, включая фильтрацию крови, удаление токсинов и продуктов обмена веществ, регулирование водно-солевого баланса, а также контроль артериального давления. Кроме того, они производят важные гормоны, такие как ренин и эритропоэтин, которые регулируют кровяное давление и стимулируют выработку красных

красных клеток соответственно.

Однако почки подвержены множеству заболеваний, таких как хроническая почечная недостаточность, нефриты, камни в почках и другие нарушения. Чаще всего заболевания почек протекают бессимптомно на ранних стадиях, что затрудняет их диагностику. Поэтому *профилактика заболеваний почек является крайне важным шагом для сохранения здоровья.*

Основные факторы риска для заболеваний почек

Для успешной профилактики важно знать факторы, которые повышают риск развития заболеваний почек. К основным факторам риска относятся:



1. **Высокое артериальное давление.** Постоянно повышенное давление может повредить почечные сосуды и ухудшить их функцию.
2. **Сахарный диабет.** Один из основных факторов риска развития хронической болезни почек, так как повышенный уровень глюкозы в крови со временем разрушает сосуды почек.
3. **Ожирение и лишний вес.** Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на почки, что может привести к их повреждению.
4. **Плохое питание и недостаток жидкости.** Неправильное питание и недостаточное потребление воды нарушают водно-солевой баланс и увеличивают риск образования камней в почках.
5. **Курение и злоупотребление алкоголем.** Токсические вещества, поступающие в организм через сигареты и алкоголь, оказывают негативное влияние на почки.
6. **Длительное применение некоторых лекарств:** Неконтролируемое использование болеутоляющих препаратов и антибиотиков может нанести ущерб почкам.

Советы по профилактике заболеваний почек

1. Соблюдайте правильный питьевой режим

Для поддержания нормальной работы почек крайне важно потреблять достаточное количество жидкости. Вода помогает почкам эффективно выводить токсины и предотвращает образование камней. Рекомендуется выпивать около 1,5–2 литров чистой воды в день. Однако людям с заболеваниями сердца и почек необходимо консультироваться с врачом по поводу оптимального объема жидкости.



2. Следите за артериальным давлением

Высокое артериальное давление – одна из ведущих причин почечных заболеваний. Регулярный контроль давления помогает снизить риск повреждения почек. Если у вас есть проблемы с давлением, врач может назначить соответствующее лечение и дать рекомендации по изменению образа жизни, таким как снижение потребления соли, отказ от вредных привычек и увеличение физической активности.

3. Поддерживайте нормальный уровень сахара в крови

Людам с диабетом или преддиабетическим состоянием важно контролировать уровень сахара в крови. Регулярный мониторинг и поддержание уровня глюкозы в пределах нормы помогают предотвратить повреждение сосудов почек. Питание с низким содержанием сахара и углеводов, а также регулярная физическая активность играют ключевую роль в профилактике почечных осложнений при диабете.

4. Следите за весом

Избыточный вес повышает риск развития гипертонии и диабета, что в свою очередь увеличивает нагрузку на почки. Для профилактики заболеваний почек рекомендуется поддерживать нормальный индекс массы тела (ИМТ) с помощью правильного питания и регулярных физических упражнений. Даже небольшое снижение веса может существенно снизить нагрузку на почки и улучшить их работу.

5. Правильно питайтесь

Рацион питания играет важную роль в профилактике заболеваний почек. Основные рекомендации включают:

- Умеренное потребление соли. Избыток соли в рационе способствует задержке жидкости и повышению артериального давления.
- Ограничение потребления белков. Избыточное количество белка в пище увеличивает нагрузку на почки.
- Включение в рацион продуктов, богатых антиоксидантами (фрукты, овощи), для защиты почечных тканей от повреждений.
- Избегайте чрезмерного потребления жирной, жареной и сильно переработанной пищи.



6. Откажитесь от курения и снизьте потребление алкоголя

Курение сужает кровеносные сосуды, что снижает приток крови к почкам и ухудшает их функцию. Алкоголь, в свою очередь, обезвоживает организм и увеличивает риск воспалительных процессов в почках. Полный отказ от курения и умеренное потребление алкоголя помогут сохранить здоровье почек.

7. Физическая активность

Регулярные физические нагрузки благотворно влияют на общее состояние здоровья и снижают риск развития заболеваний почек. Умеренная активность, такая как ходьба, плавание или йога, помогает контролировать вес, снижает артериальное давление и улучшает кровообращение, что положительно

сказывается на работе почек. Важно выбирать такие виды активности, которые не создают чрезмерной нагрузки на организм.

7. Избегайте длительного приема нефротоксичных препаратов

Некоторые лекарства могут оказывать токсическое воздействие на почки при длительном применении. В первую очередь это относится к нестероидным противовоспалительным препаратам (НПВП), таким как ибупрофен и диклофенак. Перед началом длительного курса лечения обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы оценить возможные риски и альтернативы.

Когда нужно обратиться к врачу?

Регулярные медицинские осмотры и анализы крови и мочи помогают своевременно выявлять проблемы с почками. Даже если вы не испытываете явных симптомов, таких как боль в пояснице, отеки, частое или болезненное мочеиспускание, стоит проходить профилактическое обследование.



Важно немедленно обратиться к врачу при наличии следующих симптомов:

- Отечность лица, рук и ног;
- Постоянная усталость и слабость;
- Повышенное артериальное давление;
- Изменение цвета или количества мочи;
- Боли в пояснице.

Помните! Профилактика заболеваний почек требует комплексного подхода: здорового образа жизни, правильного питания, регулярной физической активности и отказа от вредных привычек. Выполнение этих рекомендаций поможет вам снизить риск развития почечных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы.

Алешкевич И.В.,
врач-уролог (заведующий) отделения урологии