

Важность почек для организма

В этом году 12 марта отмечается Всемирный день почки, который проходит под девизом «Здоровье почек для всех: забота о людях, защита планеты». Эта тема подчеркивает неразрывную связь между состоянием окружающей среды и здоровьем почек, акцентируя внимание на необходимости устойчивых подходов к профилактике заболеваний.

Ключевыми аспектами этой темы являются:

- **защита людей:** доступ к ранней диагностике и качественному лечению заболеваний почек для всех слоев населения;
- **защита планеты:** учет экологических факторов (загрязнение, изменение климата), влияющих на здоровье почек;
- **цель:** повышение осведомленности о рисках развития хронических заболеваний почек и важности здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и физическую активность.

По данным Всемирной организации здравоохранения 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.

Функция почек

Почки –это парный орган, который выполняет многие важные функции в организме. Одной из задач почек является очищение крови от токсических веществ, который образуются в процессе жизнедеятельности организма.

Почки также участвуют в поддержании нормального уровня артериального давления, в регуляции водного и электролитного баланса организма, поддерживая достаточное содержание натрия, калия и кальция в крови. Они также вырабатывают особый гормон (*эритропоэтин*), который стимулирует образование нужного организму количества красных кровяных телец крови — эритроцитов. Кроме того, именно в почках образуется активная форма витамина Д, который принимает участие практически во всех сферах жизнедеятельности организма.

Почему важно заботиться о почках?

Заболевания почек (*пиелонефрит, мочекаменная болезнь, гломерулонефрит, хроническая болезнь почек*) могут значительно ухудшить качество жизни. В запущенных случаях приходится прибегать к процедуре очищения крови с помощью аппарата «искусственная почка», когда кровь фильтруется вне тела через специальный прибор, удаляя токсины, лишнюю жидкость и вредные продукты обмена. При тяжелой почечной недостаточности прибегают к пересадке (трансплантации) почки.

Чем раньше выявлено заболевание, тем легче с ним справиться.
Поэтому следует знать первые признаки заболеваний почек:

- отеки, особенно на лице и верхней половине туловища, позже может присоединяться отечность ног;
- учащенные позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время;
- болезненность при мочеиспускании;
- повышение артериального давления;
- боли в поясничной области;
- изменение количества мочи – уменьшение или увеличение;
- появление в моче примесей крови, слизи или гноя;
- повышение температуры тела, иногда до высоких цифр, без видимой причины.

Профилактика заболеваний почек является важным шагом для сохранения здоровья. Помните! Всегда легче предупредить заболевание, чем лечить его.

Основные меры профилактики заболеваний почек включают:

- постоянный контроль артериального давления и уровня сахара в крови;
- поддержание нормальной массы тела и достаточного уровня двигательной активности;
- ограничение потребления соли до 5 г/сутки;
- отказ от вредных привычек – от курения и злоупотребления алкоголем.

Кроме того:

- избегайте регулярного приема нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и других препаратов, оказывающих токсическое действие на почки, применять их следует только по назначению врача и под его контролем;
- пейте достаточное количество жидкости (из расчета 30 мл. на 1 кг нормальной массы тела в сутки);
- своевременно лечите очаги хронической инфекции (тонзиллит, кариес) и избегайте переохлаждений;
- не превышайте норму потребления белка (0,8-1,5г. на 1 кг. веса тела.).

Помните также, что для своевременной диагностики заболеваний почек необходимо регулярно проходить медицинское обследование (не реже 1 раза в год).

Главный внештатный специалист
по нефрологии главного управления
по здравоохранения Брестского ОИК

Е.С. Куксюк