



Всемирный день почки



ГБПОУ
«Медицинский колледж № 6»

Всемирный день почки

Всемирный день почки (World Kidney Day) отмечается ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года. Дата события уникальна для каждого года. **В 2025 году эта дата – 13 марта.** По сути, это глобальная информационно - просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности наших почек.

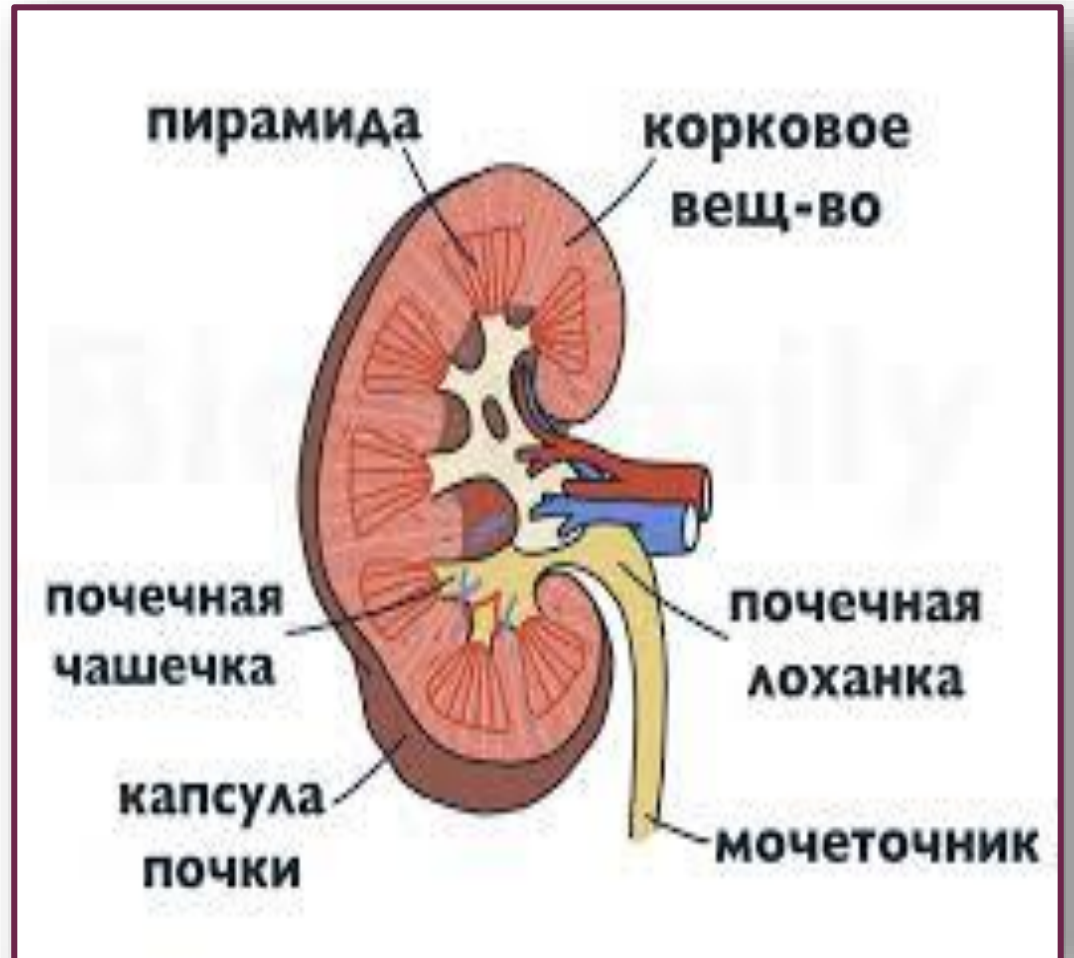
Учреждение, организация и ежегодное проведение этого Дня стали результатом совместных усилий Международного общества нефрологов и Международной федерации почечных фондов. Основной целью Дня почки эти некоммерческие организации обозначили – привлечение внимания международных и государственных организаций здравоохранения, а также политических структур, способных оказывать содействие развитию системы здравоохранения, к проблеме роста количества людей с заболеваниями почек.

Среди задач Дня – обмен опытом специалистов в этой области медицины, развитие системы профилактики почечных заболеваний, модернизация и повышение качества лечения больных, разработка новых лекарственных препаратов и медицинской аппаратуры для оказания помощи больным и лечения нефрологических заболеваний.

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 гипертония;
- 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, пенистая, 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.



Диагностика заболеваний почек

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.

Диагностика заболеваний почек не требует больших финансовых затрат: достаточно сделать общий анализ мочи, биохимический анализ крови на креатинин, мочевины и ультразвуковое исследование почек. При выявлении каких-либо отклонений от нормы необходимо обратиться к врачу-специалисту (нефрологу, урологу) и не заниматься самолечением.



Сохранить 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.



Сохранить почки здоровыми помогут 10 несложных правил:

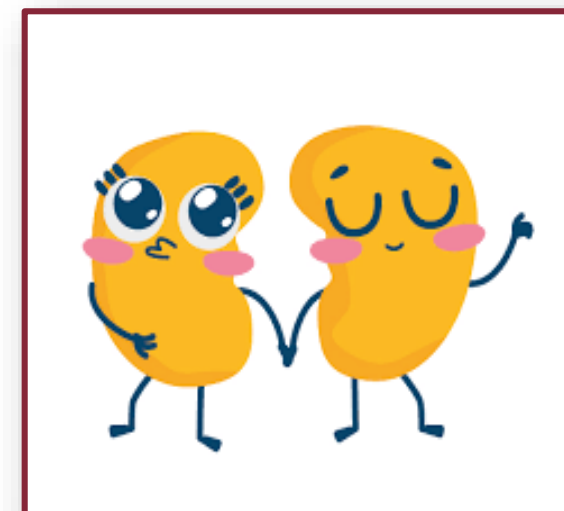
6. Не злоупотребляйте обезболивающими средствами (если невозможно полностью от них отказаться, ограничьте прием до 1-2 таблеток в месяц), не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь пищевыми добавками, не экспериментируйте над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели жиров»,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

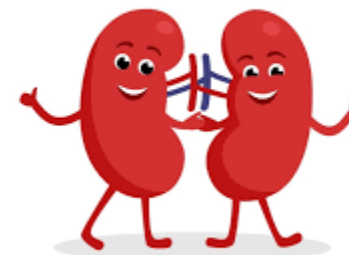


Будьте здоровы!

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!



Будьте здоровы!

