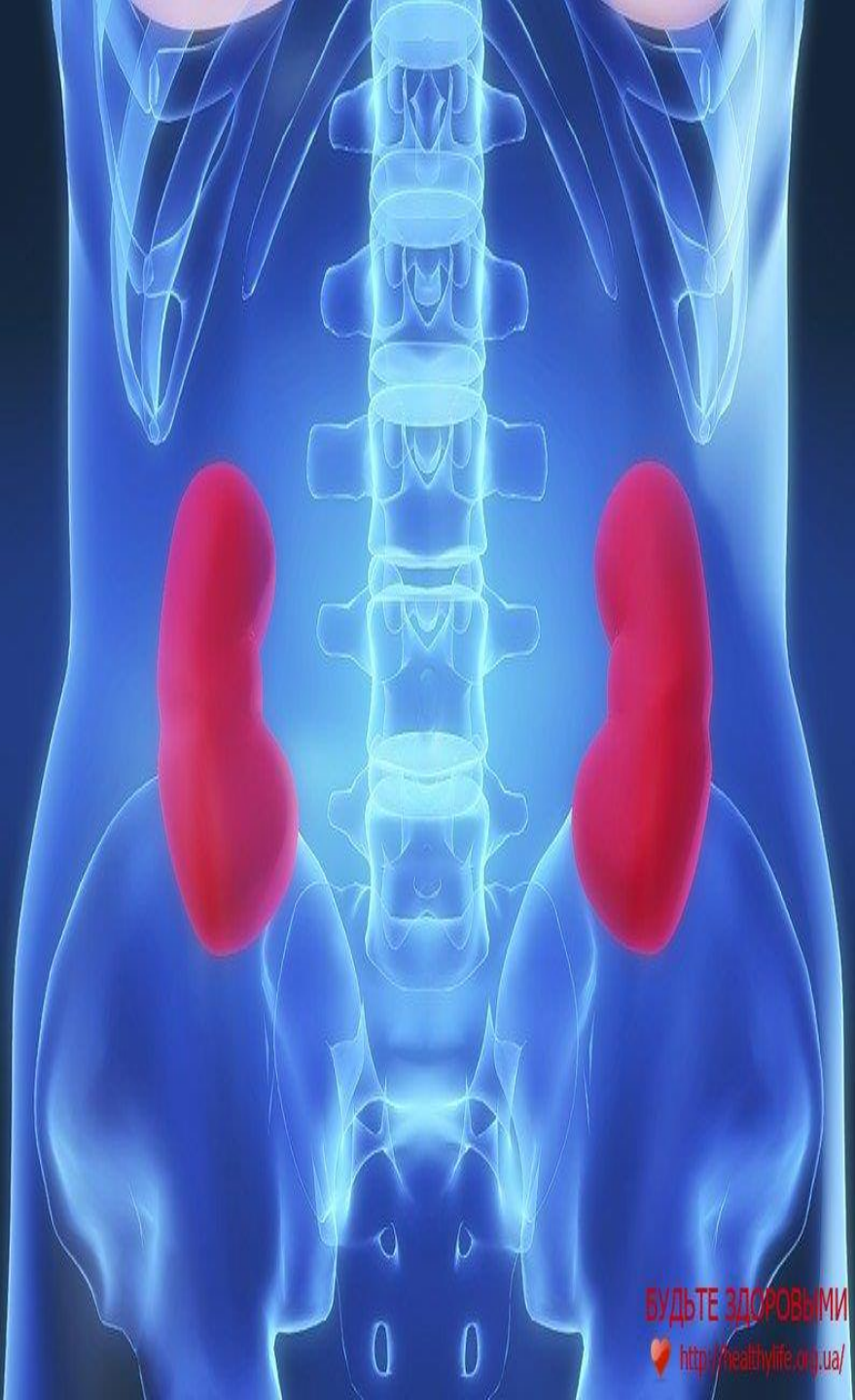




Всемирный день почки





- С 2006 года во всем мире второй четверг марта официально считается **Всемирным Днем Почки.**
- В марте 2008 года Всемирный день почки впервые прошел в России.
- Отмечается этот день по инициативе Общества Нефрологов и Международной Федерации Почечных Фондов.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ

 <http://healthylife.org.ua/>



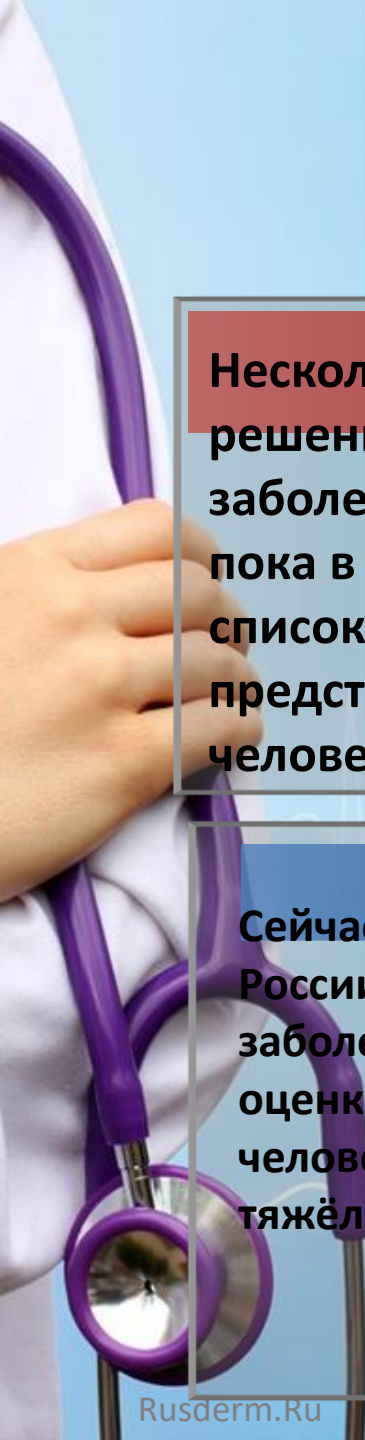
- **Целью** мероприятия является повышения осведомленности общественности о проблемах, связанных с почечными заболеваниями.
- Заболевание почек широко распространены, опасны для здоровья, но с ними можно успешно бороться вот главное, о чём напоминает Всемирный День Почек.
- **«Здоровые почки для всех!»**

Почки- главный орган мочевыделительной системы.



Основная функция почек заключается в том, чтобы, фильтруя кровь, вывести из неё конечные продукты обмена,

Излишки воды и натрия, пищевых биологически активных веществ которые затем через другие части мочевыделительной системы будут удалены из организма.




Несколько лет назад по решению ВОЗ хронические заболевания почек включены, пока в качестве кандидатов, в список болезней, представляющих угрозу для человечества

Сейчас один из десяти жителей России страдает от почечных заболеваний. По экспертным оценкам, в России около 15 млн человек имеют различные тяжёлые заболевания почек

Сейчас в него официально входят онкологические, сердечно - сосудистые, лёгочные заболевания и диабет. Но полное признание опасности хронических болезней почек не за горами.

В России, к основной группе больных заболеваниями почек относят людей от 30-40 лет! По официальным данным, инвалидами из-за этих заболеваний ежегодно признают 41,5 тысячи человек, 85 процентов из них - трудоспособного возраста!




Нам не дано предугадать, какие болезни и когда нас настигнут, но в силах каждого заботиться о собственном здоровье регулярно.

Хотя бы раз в год проходить диспансеризацию и сдавать все положенные анализы. В их число входит и анализ мочи.

Первыми выявить почечную патологию могут терапевты, кардиологи, эндокринологи и врачи общей практики. Но самое главное и самое сложное - следовать принципам здорового образа жизни. По данным специалистов, причины почечных патологий Россиян в последние годы всё чаще вызываются воспалительными заболеваниями почек, не связанными с хроническими болезнями.

Эксперты связывают это с ухудшением качества жизни, злоупотреблением алкоголем, обезболивающими лекарствами

пищевыми добавками, неправильным питанием, избыточным весом и другими факторами риска.



Международное общество нефрологов предлагает соблюдать **8 золотых правил**, которые помогают снизить риск развития заболеваний почек:

1 Регулярно занимайтесь физической нагрузкой, это помогает снизить риск развития заболеваний почек.

2 Контролируйте уровень сахара в крови. Примерно у половины людей, страдающих сахарным диабетом, развивается необратимое поражение почек, поэтому таким пациентам следует регулярно проходить обследование почек.

3 Контролируйте артериальное давление - это наиболее частая причина поражения почек



4

Контролируйте массу тела. Постарайтесь снизить количество употребляемой соли, до 5-6 граммов день (около чайной ложки)

5

Пейте не менее 1-1,5 литра воды в день. Не заменяйте воду соками или сладкими газированными напитками. Употребление достаточного количества воды снижает риск образования камней в почках.

6

Не курите. Никотин снижает кровоток в почках, что ведет к снижению их функции. Кроме этого, курение значительно повышает риск развития рака почки.



7

Не принимайте лекарственные препараты без назначения врача. Многие из них обладают нефротоксическим побочным действием

8

Регулярно проходите обследование почек, если у вас имеется один или более факторов риска, таких как: сахарный диабет, артериальная гипертензия, избыточный вес, вы или кто-либо из членов вашей семьи страдает от заболевания почек.

1

Всем жителям России рекомендовано проходить ежегодное обследование, в процессе обязательной диспансеризации

2

Профилактика – лучший способ оградить себя от развития болезней, связанных с образом жизни и вредными привычками.

3

Чтобы сохранить здоровье почек, мы должны придерживаться здоровой диеты, пить достаточно воды и не курить. Особенно важное значение имеет питьевой режим, который может защитить наши почки

«Начни свой день со стакана воды»

***Желаем Вам сохранять здоровье
на долгие годы!!!***

