

Всемирный день почки

О факторах, пагубно влияющих на здоровье почек человека, и о профилактических мерах для предотвращения появления заболеваний почек.



Факторы:

1. вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение;
2. употребление наркотиков;
3. длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов;
4. недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками;
5. малоподвижный образ жизни;
6. неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты;
7. различного рода хронические и инфекционные заболевания;
8. внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.