

Всемирный день почки

Тест: Здоровы ли ваши почки?

Почки – жизненно важная часть организма. Они выводят шлаки, фильтруя более 200 литров крови ежедневно, поддерживают артериальное давление, контролируют гомеостаз, обмен веществ и отвечают за синтез определённых гормонов.

Почки рассчитаны на 150-200 лет функционирования. Однако, многие из нас, беспечно относясь к своему здоровью, расходуют этот резерв меньше чем за 40 лет.

Пройдя тест, Вы сможете в общих чертах оценить состояние своей выделительной системы. Помните, что чем позже вы обнаружите заболевание почек, тем сложнее его будет вылечить.

Болят ли у Вас поясница – слева и/или справа от позвоночника?

- А) Часто
- Б) Изредка
- В) Никогда

Бывают ли у Вас отёки (припухлости) под глазами?

- А) Постоянно
- Б) Иногда по утрам
- В) Нет

Трудно ли Вам под вечер влезть в туфли или снять кольца. Остаются ли на ногах следы от резинки носков?

- А) Да, пришлось отказаться от колец, за исключением обручального
- Б) Иногда бывает, особенно если выпью много жидкости
- В) Нет

Ощущаете ли Вы тяжесть в ногах?

- А) Да, часто
- Б) Бывает после длинного дня
- В) Очень редко

Часто ли у Вас болит голова?

- А) Несколько раз в неделю
- Б) Несколько раз в месяц
- В) Не чаще, чем раз в несколько месяцев

Бывает ли у Вас чувство апатии, равнодушия и беспомощности?

- А) Я с ним живу
- Б) Иногда, когда устану
- В) Редко, я вообще позитивный человек

Отмечаете ли Вы сильную слабость к вечеру, повышенную утомляемость при нагрузках, сухость во рту?

- А) Да. Прихожу домой и сразу ложусь. Физических нагрузок стараюсь избегать.
- Б) Только при больших нагрузках и очень тяжёлых днях
- В) Да нет, бывает устаю, но в меру.

Отмечались ли у Вас патологические изменения в предыдущих анализах мочи?

- А) Да
- Б) Было когда-то
- В) Нет

Бывает ли у Вас мутная или тёмная моча?

- А) Да
- Б) Что-то похожее было
- В) Нет

В последнее время Вы заметили, что количество мочи увеличилось при том же количестве потребляемой жидкости?

- А) Да. Может даже не только в последнее время
- Б) Возможно. Но я не считал, сколько пью.
- В) Ничего похожего

Переносили ли Вы какие-либо инфекционные заболевания почек?

- А) Был пиелонефрит/гломерулонефрит, даже несколько раз
- Б) Однажды было
- В) Нет, никогда

Болеете ли Вы сахарным диабетом, подагрой, гипертонией, системными заболеваниями? Есть ли у вас врождённые аномалии строения почек?

- А) Да, с частыми обострениями (кризами)
- Б) Да, но прохожу терапию и всё спокойно
- В) Нет

Подводим итоги:

Если у Вас больше ответов «А»: Вашим почкам не позавидуешь. Возможно, вы уже знаете о существовании почечного заболевания. Если же нет, ваш организм просто кричит об этом и требует помощи. Вам необходимо придерживаться строгой диеты (отказаться от алкоголя, мяса, пряностей, соли), много пить и обязательно показаться врачу для грамотной постановки диагноза и назначения лекарственной терапии.

Если у Вас больше ответов «Б»: В вашем организме что-то не в порядке. Вы сильно устаёте? Нет настроения? Часто болит голова? Займитесь собой. Даже если у вас нет специфических симптомов, таких как боли в пояснице, мы рекомендуем вам обратиться к врачу и сдать анализ мочи. Ранняя диагностика предупредит развитие осложнений!

Если у Вас больше ответов «В»: Ваши почки в полном порядке! Но не стоит отпускать всё на самотёк: ограничивайте в своём рационе алкоголь, пейте воду и соки (2 литра в день), старайтесь не переохлаждаться, и тогда почки прослужат вам весь отпущенный срок!