

Всемирный день почки

Правила, которые важно соблюдать, заботясь о своём здоровье, в том числе и о почках:

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

СОХРАНИ ПОЧКИ ЗДОРОВЫМИ!

СОБЛЮДАЙ 7 «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ:



-  **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ, ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
-  **КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ**
(у половины людей, страдающих сахарным диабетом, развиваются хронические болезни почек)
-  **КОНТРОЛИРУЙТЕ МАССУ ТЕЛА И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**
(гипертензия является наиболее частой причиной поражения почек)
-  **ПЕЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 1-1,5 ЛИТРА ВОДЫ В ДЕНЬ**
(употребление достаточного количества воды снижает риск образования камней в почках)
-  **НЕ КУРИТЕ**
(никотин снижает кровоток в почках, а также повышает риск развития рака почки)
-  **НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА**
(многие из них имеют нефротоксические побочные действия)
-  **РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПОЧЕК**
если у вас имеется один или более факторов риска (сахарный диабет, артериальная гипертензия, избыточный вес)

1. регулярно выпивать не менее 1-1,5 литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек;
2. хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения и нивелировать их по назначениям врача;
3. вести здоровый, подвижный образ жизни, дабы не создавать застойные процессы в организме;
4. заботиться о правильном питании, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов;
5. отказаться от вредных привычек;
6. контролировать артериальное давление и массу тела.

8 Золотых Правил помогут снизить риск развития заболеваний почек

1. Сохраняйте хорошую физическую форму
2. Регулярно измеряйте уровень сахара в крови
3. Контролируйте свое артериальное давление
4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом
5. Поддерживайте здоровый баланс жидкости
6. НЕ курите
7. Не принимайте лекарства, которые продаются без рецепта, на регулярной основе
8. При наличии одного или более факторов риска необходимо регулярно проводить обследование почек.

Главное, помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить её!