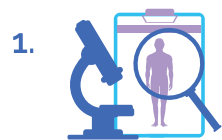
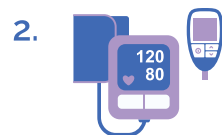


8 подсказок для здоровья почек

Небольшие изменения в вашем образе жизни позволят вам предотвратить ХБП либо снизить скорость ухудшения функции почек

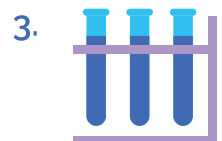


1. Регулярно посещайте ваших лечащих врачей и проходите ежегодную диспансеризацию



2. Контролируйте ваш уровень АД и уровень глюкозы в крови

Со временем, высокое АД может повреждать сосуды почек. Плохо контролируемый сахарный диабет любого типа (1 и 2-го) также приводит к осложнениям со стороны почек – диабетической нефропатии



3. Контролируйте уровень вашего холестерина, особенно холестерина липопротеинов низкой плотности и триглицеридов.

При ХБП в несколько раз повышается риск сердечно-сосудистых осложнений, поэтому пациентам со сниженной функцией почек нужно уделять пристальное внимание профилактике сердечно-сосудистых заболеваний



4. Принимайте назначенное лечение строго в соответствии с назначениями вашего врача

Высокая приверженность к лечению – ключ к успеху в лечении любого заболева-



5. Стремитесь к здоровому образу жизни, будьте физически активными

Снижение веса при избыточной массе тела или при ожирении позволит вам лучше контролировать уровень АД и глюкозы.

Для снижения избыточной массы тела рекомендуется умеренная аэробная физическая нагрузка не менее 150 минут в неделю



6. Вам необходимо высыпаться

Самое оптимальная продолжительность ночного сна составляет 7-8 часов. Качественный сон оказывает благотворное влияние на здоровье, снижает стресс и улучшает настроение



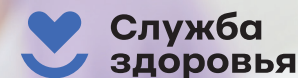
7. Откажитесь от курения

Курение ухудшает почечный кровоток и функцию почек. Вы можете обратиться к врачу, чтобы вас направили в Центр отказа от курения



8. Перед приёмом безрецептурных препаратов и биологически активных добавок (БАД) необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Многие медикаментозные препараты и БАД могут негативно влиять на функцию почек

ния. Если у вас возникают вопросы по принимаемым препаратам, не стесняйтесь задать их вашему доктору



Служба
здоровья



что нужно знать
о хронической
болезни почек?

Хроническая болезнь почек (ХБП) – это повреждение почек либо снижение их функции в течение 3 месяцев и более.

9 фактов о ХБП

1. У каждого 10-го жителя нашей страны имеются признаки повреждения почек и/или снижение скорости клубочковой фильтрации (это почти 14 млн человек)

2. Самые частые причины ХБП – сахарный диабет и артериальная гипертензия. На них приходится 73% впервые установленных диагнозов ХБП

3. Большинство людей от рождения имеют 2 почки. Люди могут также жить здоровой полноценной жизнью, если у них 1 почка

4. Раннее выявление и лечение ХБП позволяет остановить или замедлить ее прогрессирование. 9 из 10 пациентов с ХБП не знают о своем заболевании

5. Если не заниматься лечением, ХБП может привести к развитию терминальной почечной недостаточности и необходимости заместительной почечной терапии (диализ или трансплантация почек)

6. Прогрессирование ХБП может быть замедлено специальной диетой, лекарственными препаратами и ведением здорового образа жизни

7. Заболевания почек могут возникать в любом возрасте, однако люди 60 лет и старше более подвержены ХБП

8. В России за период 2017–2021 гг число пациентов, находящихся на гемодиализе (заместительной почечной терапии), увеличилось с 51 тыс до 61 тыс человек

9. С начала 2022 года в России выполнено 988 трансплантаций почки

На ранних стадиях ХБП пациентов чаще всего ничего не беспокоит. Симптомы появляются при запущенном необратимом процессе. Именно поэтому важно выявлять ХБП на ранних стадиях и регулярно проходить скрининг, даже если у вас нет никаких симптомов.

Скрининг включает в себя:

1. Анализ уровня креатинина в сыворотке крови с последующим расчетом скорости клубочковой фильтрации;
2. Оценку отношения альбумин/креатинин в моче.

Эти два лабораторных исследования позволяют выявить ХБП на ранних стадиях.

Признаки и симптомы, которые могут указывать на заболевания почек:

1. Изменение вида мочи появление пены в моче, изменение цвета мочи на красный, коричневый, цвет «мясных помоев», появление взвесей в моче

2. **Никтурия** — учащение позывов к мочеиспусканию в ночное время

3. **Появление отечности век, рук и ног:** потеря белка с мочой и задержка натрия в результате поражения почек может приводить к отекам

4. **Повышение артериального давления (АД):** избыток жидкости и натрия задерживается в организме при болезнях почек, что может привести к повышению АД

5. **Потеря аппетита, тошнота, выраженная слабость, утомляемость:** эти неспецифические симптомы обусловлены накоплением уремических токсинов в крови при почечной недостаточности

6. **Мышечные судороги, спазмы в мышцах** могут быть связаны с дисбалансом калия, кальция, магния, фосфора в крови из-за нарушенной функции почек

7. **Боль в поясничной области**