

Как сблечь «молчаливый» орган?

Каждый второй четверг марта мир отмечает Всемирный день почки. В 2026 году этот день выпадает на 12 марта.

Почки — это удивительные «фильтры» нашего тела. Они работают 24/7, очищая кровь от токсинов, регулируя давление и поддерживая баланс витаминов. Но коварство почечных заболеваний в том, что они долгое время протекают бессимптомно. Именно поэтому важно знать, как защитить этот жизненно важный орган.

Почему почки называют «молчаливым» органом?

Почки могут потерять до 90% своей функции, прежде чем человек почувствует первые симптомы. Хроническая болезнь почек (ХБП) поражает каждого десятого взрослого в мире. Если болезнь не заметить вовремя, она может привести к необходимости диализа или трансплантации.

Основные функции почек:

1. Очищение: Фильтрация около 200 литров крови в сутки.
2. Баланс: Регулировка уровня солей и воды.
3. Давление: Выработка гормонов, контролирующих артериальное давление.
4. Кости и кровь: Участие в производстве эритроцитов и поддержании крепости костей.



8 «Золотых правил» для здоровья ваших почек

Международное сообщество нефрологов выделило простые шаги, которые помогут снизить риск заболеваний:

1. Будьте активны: Регулярные физические нагрузки помогают снизить артериальное давление.
2. Контролируйте сахар: Диабет - одна из главных причин повреждения почек.
3. Следите за давлением: Высокое давление «бьет» по сосудам почек.
4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом: Снизьте потребление соли (норма - не более 5-6 г в день).
5. Пейте воду: Оптимальный уровень гидратации помогает почкам выводить токсины.
6. Не курите: Курение замедляет кровоток в почках и повышает риск рака.

7. Осторожно с таблетками: Чрезмерное употребление обезболивающих (НПВС, например, ибупрофен) разрушает ткани почек.

8. Проверяйте почки, если вы в группе риска: Если у вас диабет, гипертония или лишний вес - раз в год сдавайте анализ на креатинин и белок в моче.



Мифы о здоровье почек

- Миф 1: «Если почки не болят, значит они здоровы».
- Факт: Боль в пояснице часто связана с позвоночником. Сами почки начинают болеть только при растяжении капсулы (камни, острый пиелонефрит), а хроническая недостаточность идет «тихо».
- Миф 2: «Нужно пить 5 литров воды в день».
- Факт: Пить нужно по жажде. Для здорового человека норма - 1,5–2 литра, но избыток воды может быть нагрузкой при уже имеющихся болезнях сердца или почек.
- Миф 3: «Почки можно почистить специальными чаями».
- Факт: Лучшая «чистка» - это отсутствие лишней соли, сахара и химии в еде. Аптечные сборы должен назначать только врач.

Как отметить Всемирный день почки?

Самое лучшее, что вы можете сделать - это не просто прочитать статью, а совершить действие:

- Замените сегодня вторую чашку кофе стаканом чистой воды.
- Прогуляйтесь 30 минут быстрым шагом.
- Проходите диспансеризацию в учреждениях здравоохранения.
- Если вы давно не были у врача - запишитесь на прием (общий анализ мочи и УЗИ почек стоят недорого, но спасают жизни).

Помните: почки не просят многого, им нужна лишь ваша забота и капля внимания каждый день!

Статью подготовила:

Помощник врача-гигиениста

В.В.Хмелевская