

## **Всемирный день почки 2017 года: “Болезни почек и ожирение”**

Всемирный день почки 2017 года посвящен профилактике развития, своевременной диагностике и правильному лечению заболеваний почек у людей с ожирением. Ожирение может приводить к целому ряду заболеваний, включая и хроническую болезнь почек – поэтому у людей с индексом массы тела более 30 кг/м<sup>2</sup> следует по крайней мере однократно при выявлении, и периодически при сохранении ожирения, проводить скрининг на выявление заболеваний почек: общий анализ мочи, анализ крови на креатинин с расчетом скорости клубочковой фильтрации, ультразвуковое исследование почек. В борьбе с ожирением важнейшими факторами являются правильное питание и физическая активность. Целью проводимых в этот день мероприятий является привлечение внимания людей к своему здоровью, повышение общей осведомленности людей о том, что многие заболевания почек у взрослых людей начинаются еще в детстве.

Почки, несмотря на небольшой размер (с кулак), играют важную роль в организме человека. Их основная работа – это непрерывная фильтрация крови, поэтому их часто ассоциируют с понятием «второе сердце». Несмотря на важность сохранения здоровья почек, большинство людей не знают о факторах риска, мерах, позволяющих защитить почки. Многие люди на протяжении длительного времени даже не подозревают, что у них больны почки.

### **Симптомы указывающие на возможное заболевание почек**

- боли и дискомфорт в поясничной области;
- утренние отеки, особенно в области век;
- изменение вида мочи (красная, бурая, мутная, пенная, содержащая «хлопья» и осадок);
- учащенные позывы на мочеиспускание, императивные позывы (трудно терпеть позыв, надо сразу бежать в туалет);
- уменьшение суточного количества мочи (менее 500 мл);
- нарушение процесса концентрирования мочи почками ночью (регулярные позывы на мочеиспускание в ночные часы);
- повышение артериального давления;
- плохой аппетит, отвращение к мясной пище;
- общая слабость, недомогание;
- кожный зуд.

Коварство заболеваний почек заключается в том, что они могут многие годы не давать знать о себе, не вызывать никаких жалоб, так что обнаружить их можно только пройдя медицинское обследование, сдав анализы мочи и крови. Поэтому важно следить за состоянием своих почек: регулярно проходить медицинское обследование, оценивающее функциональное состояние почек и вести образ жизни, сохраняющий здоровье почек.

### **Развитию ожирения способствуют:**

- частое переедание;
- неправильное питание (прием пищи на ночь, избыточное потребление углеводов, жиров, соли, газировок, алкоголя и других малополезных вредных продуктов питания);
- малоактивный образ жизни (например, сидячая работа);
- наследственная предрасположенность;
- болезни нервной системы (повреждение области мозга, которая отвечает за

пищевое поведение);

- болезни эндокринных желез (опухоли, гипотиреоз, гипогонадизм);
- прием некоторых лекарственных препаратов (гормонов, антидепрессантов и др.);
- бессонница, стресс;
- физиологические состояния (беременность, лактация, климакс).

### **Сохранить Ваши почки здоровыми помогут 10 несложных правил**

1. Не злоупотребляйте солью и мясной пищей.
2. Контролируйте вес: не допускайте избыточного веса и не сбрасывайте его резко. Больше употребляйте овощей и фруктов, ограничивайте высококалорийные продукты и исключите консервы.
3. Пейте больше жидкости, 2-3 литра, особенно в жаркое время года: пресную воду, зеленый чай, почечные фиточаи, натуральные морсы.
4. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем.
5. Больше двигайтесь (чаще ходите пешком, по возможности – не пользуйтесь лифтом и т.д.). Регулярно занимайтесь физкультурой (для почек это не менее важно, чем для сердца!) – по возможности, 15-30 минут в день или по 1 часу 3 раза в неделю.
6. Не злоупотребляйте обезболивающими средствами (если невозможно полностью от них отказаться, ограничьте прием до 1-2 таблеток в месяц), не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь пищевыми добавками, не экспериментируйте над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели жиров», позволяющие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с Вашей стороны».
7. Защищайте себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами, инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании машины, работе на приусадебном участке и т.д.), пользуйтесь защитными средствами.
8. Не злоупотребляйте пребыванием на солнце, не допускайте переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.
9. Контролируйте артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови:
  - артериальное давление должно быть ниже 140/90 мм рт. ст.;
  - уровень глюкозы в крови должна быть ниже 5,5 ммоль/л;
  - холестерин крови должен быть меньше 5 ммоль/л.
10. Регулярно проходите медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ почек – 1 раз в год).

Наше здоровье – дар свыше, капитал, который можно и нужно приумножать, как в евангельской притче о талантах. Расточить его очень легко, и часто эта потеря бывает безвозвратной. Ответственность за свое здоровье нельзя перекладывать на

других. Чтобы прожить многие годы, сохраняя достойное качество жизни, высокую активность и работоспособность, каждый должен знать свой организм: как он устроен, что приносит ему пользу, а что – вред. Каждый должен уметь заботиться о своем здоровье и не лениться прикладывать для этого необходимые усилия. В том числе надо знать, любить и беречь свои почки.

Врач терапевт

Н.В. Квитка