

12 марта - Всемирный день почки

Несмотря на то, что по данным Всемирной организации здравоохранения от нефрологических заболеваний сегодня страдает около 10% населения мира, число заболеваний почек растет из-за демографических и эпидемических факторов. Профилактика, ранняя диагностика и повышение осведомленности являются ключевыми инструментами для замедления этой тенденции. Почки выполняют не только роль «фильтров», но и являются ключевыми регуляторами метаболизма, гормонального баланса и гомеостаза, что делает их жизненно важными для нормального функционирования организма.

Ключевые функции почек:

1. Фильтрация отходов. Удаляют шлаки (креатинин, мочевина), токсины и излишки веществ из крови.

2. Регуляция водно-солевого баланса. Очищают лишнюю воду и выводят соли, регулируют объем плазмы.

3. Кислотно-щелочной баланс. Выводят избыточные кислоты и щелочи, поддерживают pH крови.

4. Синтез гормонов. Производят ренин (регулятор давления), эритропоэтин (стимулятор производства эритроцитов), кальцитриол (активная форма витамина D).

5. Фосфорно-кальциевый обмен. Контролируют уровень фосфатов и кальция, влияя на минерализацию костей.

6. Удаление излишков аминокислот, витаминов и других биохимических молекул.

К основным факторам риска возникновения заболеваний почек относится: диабет, гипертония, наследственные заболевания, длительное употребление НПВС, инфекции мочевыводящих путей (например, стрептококки), обезвоживание, ядовитые вещества, операции, аутоиммунные заболевания, вирусы (гепатит, ВИЧ-инфекция), аномалии мочевыводящих путей, дефицит или избыток воды, избыток кальция и др.

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

1. Регулярно выпивать не менее 1-1,5 литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек.

2. Хотя бы раз в год сдавать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения.

3. Вести здоровый, подвижный образ жизни, чтобы 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.

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

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

И.И. Пашкевич