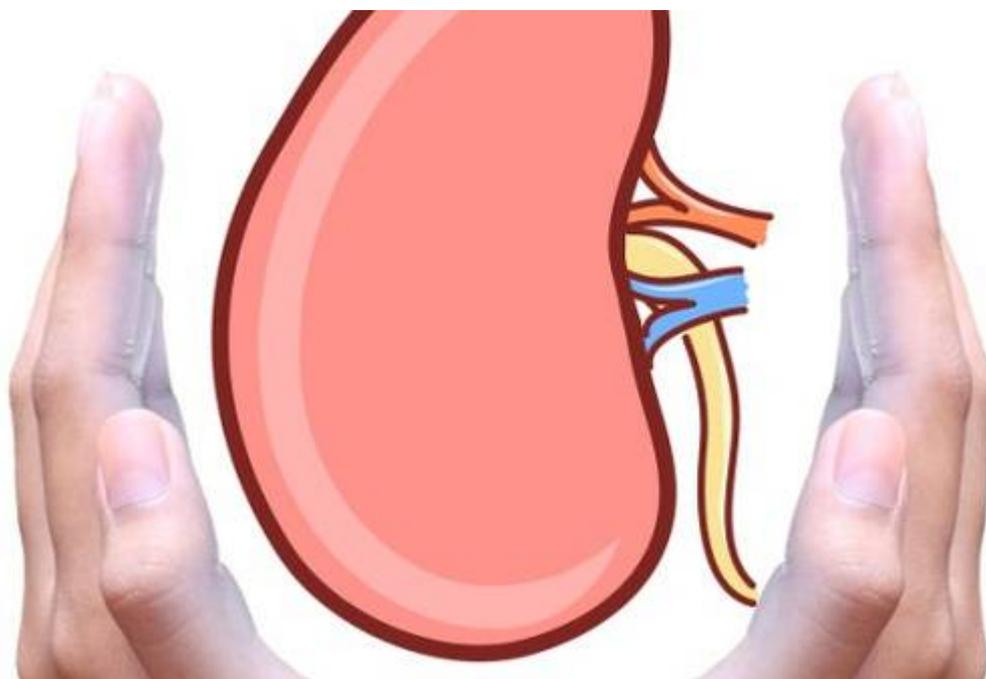


9 марта – Всемирный День борьбы с почечными заболеваниями.



Всемирный день почки, утвержденный в 2006 году. Проводится ежегодно во второй четверг марта. Цель подобного мероприятия – обратить внимание общества на существование серьезной проблемы, связанной с поражением почек, а также информировать и мотивировать людей заботиться о своем здоровье.

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

В первые тёплые дни обостряются многие хронические недуги, в том числе болезни почек. Но о том, что у человека есть запущенная болезнь, он чаще всего узнаёт внезапно. Почки - немой орган. Первые симптомы появляются, когда почки перестают работать.

Симптомы болезни.

- ✓ Обратите внимание на внешний вид - при болезнях почек часто бывают отёки по утрам на лице (мешки под глазами) и на ногах, которые проходят к вечеру. Кожа становится бледной, сухой, с желтоватым оттенком.
- ✓ Боли в пояснице - частый симптом при инфекционных заболеваниях (пиелонефрите) и при нарушении оттока мочи (гидронефрозе).
- ✓ Необъяснимая слабость, утомляемость, головные боли и повышенная температура - следствие нарушения обмена веществ и воспалительного процесса.
- ✓ Изменение цвета, запаха и количества выделяемой мочи должно насторожить.

Что запускает болезни почек.



Ожирение - при избытке жировой ткани начинают вырабатываться компоненты, снижающие тонус сосудов, а избыток жира оказывает механическое давление на почки, затрудняя их работу.

- ✓ Резкое похудение - почки находятся в жировой защитной капсуле. При похудении жировая прослойка истончается, и почки становятся уязвимыми.
- ✓ Сахарный диабет - из-за повышенного содержания сахара в крови нагрузка на почки увеличивается, и они быстро истощаются.



Курение и алкоголь - спиртное обезвоживает организм, кровь густеет, это заставляет почки работать в авральном режиме. Курение поставляет в организм токсичные вещества.

- ✓ «Простуда» ниже пояса. Переохлаждение - основная причина пиелонефрита (острого воспаления). Симптомы - повышенная температура, боль в пояснице, болезненное мочеиспускание. К болезни приводят несоблюдение личной гигиены, злоупотребление острой, жирной и копчёной пищей, перенесённые на ногах вирусные болезни.



Гипертония - приводит к повреждению и нарушению работы почечных сосудов.

Нефрологи утверждают, что если выявить болезни почек на ранней стадии, то можно избежать многих осложнений, особенно у пациентов из группы риска - пациентов с гипертонией, атеросклерозом, ожирением и сахарным диабетом. Им нужно раз в год делать УЗИ почек, анализ мочи и биохимический анализ крови. А сами пациенты должны быть внимательнее к себе.

Профилактика.

Профилактика заболеваний почек включает в себя все те же правила здорового образа жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику и укрепление здоровья.

- ✓ Физическая активность;
- ✓ Правильное питание;
- ✓ Отказ от вредных привычек;
- ✓ Режим дня и отдыха, полноценный сон;
- ✓ Личная гигиена;
- ✓ Позитивный эмоциональный фон.

Чтобы быть здоровым, необходимо обращать внимание на такие факторы, как питание, образ жизни и привычки.

НАШИ ДРУЗЬЯ



Рациональное питание, включающее много овощей и фруктов, чистая питьевая вода, физическая активность, регулярные профилактические осмотры помогают сохранить наши почки здоровыми.

ЗАПОМНИТЕ простую ИСТИНУ: «Если ты заболел – измени питание, если не помогло – образ жизни, и только потом обратись к врачу!» (древняя мудрость)

Кабинет медицинской профилактики 2017г.

