

Ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года, отмечается Всемирный день почки. Международная Федерация почечных фондов и Всемирное нефрологическое общество, основали дату с целью привлечения внимания к проблемам почечных болезней.

## **Профилактика заболеваний почек**

Термин «профилактика» относится к мероприятиям, которые обычно классифицируются по следующим трём определениям:

- первичная профилактика подразумевает воздействия, проводимые с целью предотвращения возникновения заболевания почек;
- вторичная профилактика предлагает раннюю диагностику и безотлагательное лечение заболеваний почек для предотвращения развития более серьёзных проблем;
- третичная профилактика— лечение уже развившихся в полной мере заболеваний почек с целью контроля прогрессирования заболевания и предотвращения развития угрожающих тяжёлых осложнений.

В частности, первичная профилактика заболеваний почек требует изменения факторов риска, включая сахарный диабет и гипертонию, нездоровое питание, структурные нарушения/аномалии почек и мочевыводящих путей или воздействия нефротоксических веществ. Первичные профилактические воздействия включают пропаганду здорового образа жизни, в том числе повышение физической активности и здоровое питание, скрининг пациентов с более высоким риском хронической болезни почек (ХБП) с помощью анализов мочи и крови и ведение регистров ХБП.

У людей, уже имеющих заболевание почек, профилактические действия направлены на предотвращение развития осложнений и прогрессирования заболевания, включая оптимизацию артериального давления и контроль уровня глюкозы в крови. Это может быть достигнуто за счёт снижения содержания соли и белка в рационе питания, а также диеты на основе растительной пищи и фармакотерапии.

У пациентов с прогрессирующей ХБП первостепенное значение имеет лечение таких сопутствующих заболеваний, как уремия (высокий уровень мочевины в крови) и сердечно-сосудистые заболевания.

Эти профилактические меры становятся всё более важными по мере увеличения числа пациентов во всем мире.

### **8 Золотых Правил, соблюдение которых поможет снизить риск развития заболеваний почек:**

1. Сохраняйте хорошую физическую форму.
2. Регулярно измеряйте уровень сахара в крови.
3. Контролируйте своё артериальное давление.
4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом.
5. Поддерживайте здоровый баланс жидкости.
6. НЕ курите.
7. Не принимайте регулярно противовоспалительные / болеутоляющие лекарства, которые продаются без рецепта.
8. При наличии одного или более факторов «высокого риска» (диабет, гипертония, ожирение) необходимо регулярно проводить обследование почек.

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 своём здоровье и не лениться прикладывать для этого необходимые усилия. В том числе надо знать, любить и беречь свои почки.