



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:

- Сохраняйте хорошую физическую форму.
- Регулярно измеряйте уровень сахара в крови.
- Контролируйте своё артериальное давление.
- Ешьте здоровую пищу и следите за весом.
- Поддерживайте здоровый баланс жидкости.
- НЕ курите.
- Не принимайте регулярно противовоспалительные / болеутоляющие лекарства, которые продаются без рецепта.
- 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.