



## **Почки называют важнейшим фильтром организма. Насколько значима их функция?**

Это жизненно важный орган, это труженики, которые постоянно очищают наш организм от шлаков, токсинов, вредных веществ. В том числе от лекарств, которые мы можем бесконтрольно принимать. Занимая по размеру не более чем полпроцента от массы тела человека, почки прогоняют через себя огромный объем крови. И если они выйдут из строя, то человек может погибнуть, поэтому сегодня в таких ситуациях применяется заместительная почечная терапия: гемодиализ, перитонеальный диализ или трансплантация почки.

## **Кто главные враги почек?**

Мы иногда настолько нерационально живём, что принимаем в пищу не те продукты, которые нужны, курим, употребляем различные препараты, алкоголь, а всё это крайне негативно влияет на работу почек. К вредным факторам нужно отнести переохлаждения, нахождение в мокром белье (например, после купания в водоёме), очаги инфекций в организме – кариозные зубы, хронический тонзиллит и другие.

## **Можно ли сказать конкретно, какие лекарства являются токсичными для почек?**

Разнообразные анальгетики, нестероидные противовоспалительные препараты, если их принимать бездумно, без повода, самовольно или по совету соседа, а не по назначению врача, – они могут принести непоправимый вред и вызвать лекарственное поражение почек, так называемую анальгетическую нефропатию, которая впоследствии приводит к терминальной почечной недостаточности.

## **Как вовремя заметить у себя первые признаки неблагополучия в работе почек?**

К сожалению, почки достаточно долго «молчат», не говорят о себе, и заметить, что почки болят, можно очень нескоро. Иногда жалобы на тошноту, слабость, отеки, повышение давления могут говорить о далеко зашедшей стадии почечной недостаточности, когда все консервативные методы будут уже неэффективны. Поэтому заботой и выявлением проблем с почками нужно заниматься тогда, когда они о себе еще не говорят столь открыто. Методы диагностики простые, но информативные – общий анализ крови, мочи, УЗИ почек, определение креатинина и мочевины в биохимическом анализе крови. Это позволяет выявить скрытые заболевания почек и, соответственно, как можно скорее начать лечение для того, чтобы затормозить патологический процесс.

## **Какие еще сигналы организма нельзя игнорировать, при каких симптомах следует незамедлительно обратиться к врачу?**

Могут быть такие проявления, как расстройство мочеиспускания (учащенное, болезненное, императивные позывы), уменьшение количества выделяемой суточной мочи, появление отеков (на лице, на ногах), повышение цифр артериального давления, слабость, недомогание

– это повод обследоваться у врача. Потому что почки, повторяю, очень терпеливы и могут долго не заявлять о себе.

## **Действительно ли почки могут страдать вследствие имеющихся хронических заболеваний? Кто в группе риска?**

Да, если раньше первичные заболевания почки – поликистоз, пиелонефрит, гломерулонефрит – приводили к развитию почечной недостаточности, то сейчас на первый план выходят заболевания, которые, казалось бы, не имеют отношения к почкам: это сахарный диабет, артериальная гипертензия, болезни обмена веществ (такие как подагра, ожирение). Они воздействуют на почки, вызывая их поражение. К сожалению, по мировой статистике этими заболеваниями страдает практически каждый 10-й житель планеты, то есть имеет хроническую болезнь почек. Почки могут быть как следствием заболеваний сердца, так и причиной. Это взаимно отягощающие факторы. При гипертензии страдают почки, соответственно, такие пациенты обязательно должны проверять состояние органов.

## **Пить или не пить – вот в чём вопрос? Спорный. Любят ли почки воду и сколько желательно принимать жидкости?**

Для здоровых людей рекомендуется широкий питьевой режим – до 2 литров, а летом и до трёх, когда очень много теряем жидкости с потом. Вода позволяет растворять токсины, песочек, камни, то есть способствует нормальному функционированию почек. Но! В некоторых ситуациях объем принимаемой жидкости должен быть ограничен: когда идет обострение хронического заболевания почек, когда идет резкое уменьшение количества выделяемой суточной мочи, что будет сопровождаться отеками, когда идёт нарастание сердечной недостаточности. В этих ситуациях нужно быть осторожным и консультироваться с врачом по питьевому режиму.

## **А какие продукты питания не любят почки?**

Избыточный прием продуктов, содержащих консерванты, пищевые добавки, соленья, копчёности, фаст-фуд, а также чрезмерное употребление алкоголя, кофе, чая, а особенно сладкой газировки могут способствовать образованию камней в почках. Не рекомендуется как резкое похудение, так и избыточное потребление калорий, потому что это вызывает ожирение и тоже провоцирует нагрузку на почки. Почки любят рациональное питание.

## **Сидячий образ жизни влияет на работу почек?**

Крайне важно для правильной работы мочевой системы – своевременное опорожнение мочевого пузыря. Поскольку сидячая работа предполагает более редкое посещение туалета, то это нужно контролировать, так как задержка мочи может негативно сказаться на здоровье почек. Одним словом, здоровый образ жизни – как для всего организма, так и для почек в частности – лучший способ поддержать наш фильтр в исправном состоянии. А также избегать переохлаждений, чрезмерного пребывания на солнце, приобщать себя к рациональному питанию и физической активности – это простые и действенные правила для нашего здоровья!