



какие функции выполняют почки и как дольше сохранить их здоровье?

6 основных функций почек:

1. Вырабатывают мочу
2. Очищают кровь от токсинов и выводят избыток жидкости из организма
3. Контролируют баланс электролитов в крови, кислотно-щелочное равновесие в организме
4. Регулируют артериальное давление (почками синтезируется ренин)
5. Участвуют в образовании эритроцитов (образуют эритропоэтин)
6. Поддерживают здоровье костей (в почках происходит метаболизм витамина Д, кальция и фосфора)

Даже если у Вас нет никаких симптомов, необходимо регулярно проходить скрининг:

1. Анализ уровня креатинина в сыворотке крови с последующим расчетом скорости клубочковой фильтрации;
2. Оценку отношения альбумин/креатинин в моче.

Эти два лабораторных исследования позволяют выявить ХБП на ранних стадиях.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы надолго сохранить почки здоровыми?

Поскольку самыми частыми причинами хронической болезни почек (ХБП) являются артериальная гипертензия и сахарный диабет, большинство мер профилактики относятся к этим 2 заболеваниям.



Контролируйте
уровень глюкозы



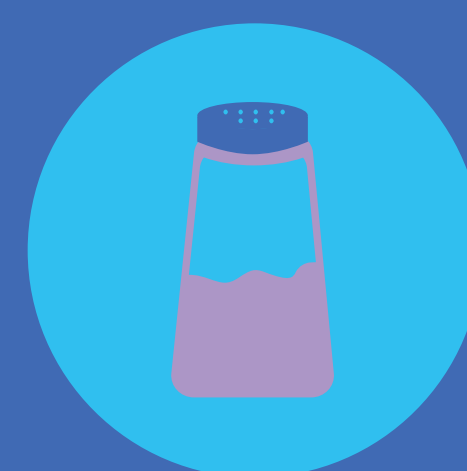
Измеряйте уровень
артериального
давления



Поддерживайте
оптимальную массу
тела (индекс массы
тела 20-25 кг/м²)



Следите за своим
питанием



Ограничьте
потребление соли
до 5-6 г в сутки
и менее



Пейте достаточное
количество воды



Избавляйтесь от
пагубных привычек



Перед
использованием
безрецептурных
препаратов
обязательно
проконсультируйтесь
с врачом



Снижайте уровень
тревоги и стресса



Регулярно
занимайтесь
физической
активностью с учетом
состояния
сердечно-сосудистого
здоровья и
переносимости
нагрузок