

Болезни почек и мочевыводящих путей.

Здоровье почек

Его одним из первых атакуют болезнетворные бактерии, активно размножающиеся в организме. При этом очагом хронической инфекции может быть что угодно:

респираторные заболевания

воспаления кожи

кариес

половые инфекции

Развитию почечных заболеваний также способствуют:

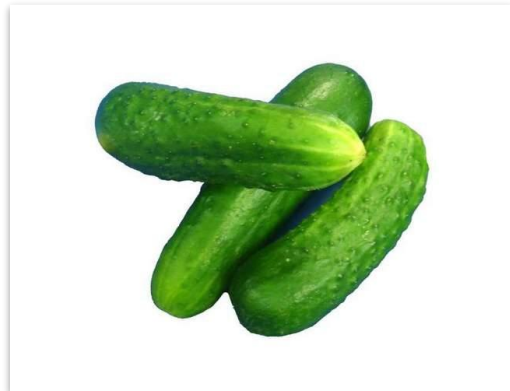
Сахарный диабет

Атеросклероз

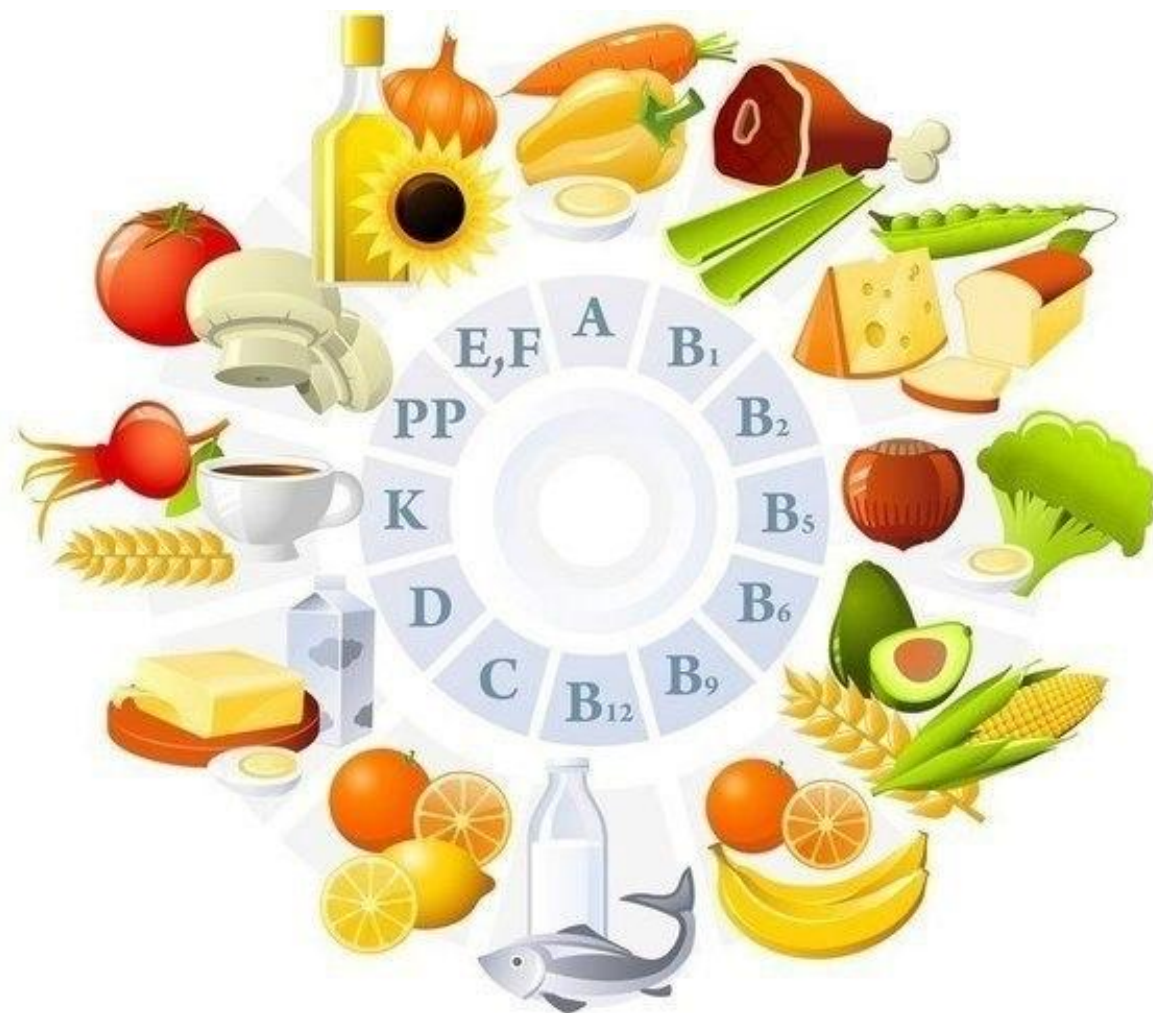
Воспалительные заболевания органов
малого таза

Работоспособность и здоровье почек зависят от количества воды, выпиваемой за день.





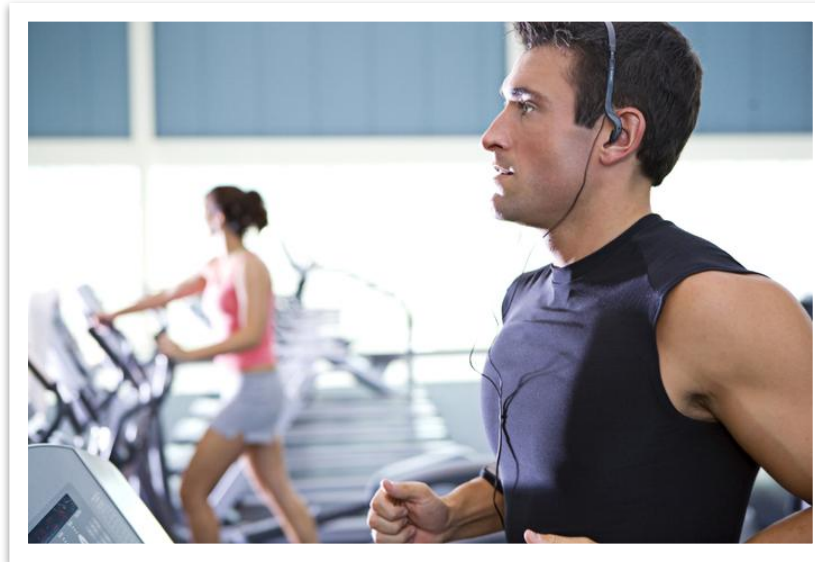
Для этого органа очень важен витамин А.



Не рекомендуется резко худеть за короткий промежуток времени.



Если имеется лишний вес, то лучше всего худеть постепенно, увеличивая двигательную активность.



Существует ряд признаков, по которым можно понять, что работа почек дает сбой:

- ▶ Боли в пояснице;
- ▶ Кровь в моче, помутнение мочи;
- ▶ Повышение температуры;
- ▶ Повышение артериального давления;
- ▶ Отеки лица, часто в области глаз по утрам, отеки ног;
- ▶ Общая слабость, потеря аппетита, частая жажда, сухость во рту.

Причины этих проблем со здоровьем:

- 1) Восходящая инфекция;
- 2) Болезни других органов;
- 3) Переохлаждение;
- 4) Нерациональное питание;
- 5) Алкоголь;
- 6) Жесткая вода.

Пути решения проблемы:

Причины:

Восходящая инфекция

Болезни других органов

Переохлаждение

Нерациональное питание

Алкоголь

Жесткая вода

Профилактика:

Соблюдение правил личной гигиены

Закаливание, своевременное лечение, отдых

Одежда и обувь по сезону

Правильная диета

Отказ от вредных привычек

Контроль за качеством питьевой воды

Самые распространенные заболевания:

Название	Пиелонефрит	Цистит	Уретрит	Энурез	Мочекаменная болезнь
Что это?	воспаление почки и почечной лоханки.	воспаление мочевого пузыря	воспаление мочеиспускательного канала	ночное недержание мочи	образование камней в почках
Симптомы	38-39 ⁰ С с ознобом, головной болью, ломотой в мышцах. Боль в поясничной области.	болезненное и частое мочеиспускание	жжение, боль и резь при мочеиспускании, обильные выделения из уретры	ночное и дневное недержание мочи,	боль в поясничной области, тошнота, рвота, вздутие живота, самостоятельное отхождение камня
Причины	Переохлаждение, несвоевременное опорожнение мочевого пузыря, острые воспалительные заболевания	переохлаждение, малоподвижный образ жизни, неполноценное питание, неправильная гигиена половых органов, недостаток витаминов в организме	Половая инфекция, условно-патогенная микрофлора	психотравмирующая ситуация	бактериальная инфекция, нарушения витаминного баланса, малоподвижное состояние
Профилактика	Рекомендуется вовремя опорожнять мочевой пузырь, избегать переохлаждений, своевременно лечить инфекционные заболевания и сопутствующие урологические болезни.	Опорожняйте мочевой пузырь так часто, как вам это требуется, Пейте не меньше 8 стаканов жидкости в день, мойтесь хотя бы раз в день, старайтесь не носить обтягивающие брюки.	не допускайте нарушений стула, соблюдаете гигиену половых органов, избегать переохлаждений	Своевременно отказываться от подгузников. Контролировать потребление жидкости в течение суток. Своевременно проводить лечение инфекций мочевыводящих путей.	нельзя пить сладкие газированные напитки, читать состав продуктов, ограничить себя от спиртного, жареного, сильносоленого, острого, Ходите пешком