


# 11 Марта – всемирный день ПОЧКИ

*«Здоровые почки»*

*ПРЕПОДАВАТЕЛЬ РЕУТОВА Н.Н.  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ШКУРАТОВА Д.В.*



**Около полутора лет назад по решению ВОЗ хронические заболевания почек включены, пока в качестве кандидатов, в список болезней, представляющих угрозу для человечества**

**Сейчас один из десяти жителей России страдает от почечных заболеваний. По экспертным оценкам, в России около 15 млн человек имеют различные тяжёлые заболевания почек**

**Сейчас в него официально входят онкологические, сердечно - сосудистые, лёгочные заболевания и диабет. Но полное признание опасности хронических болезней почек не за горами.**

**В России, к основной группе больных заболеваниями почек относят людей от 30-40 лет! По официальным данным, инвалидами из-за этих заболеваний ежегодно признают 41,5 тысячи человек, 85 процентов из них - трудоспособного возраста!**

## Причины заболеваний почек

- Осложнение после ангины, гриппа, скарлатины, кори
- Восходящие инфекции при несоблюдении правил гигиены
- Переохлаждение (особенно поясничной части)
- Переедание; мясо, острые продукты, алкоголь
- Ядовитые вещества (в т.ч. алкоголь, компоненты табачного дыма, некоторые лекарственные препараты и др.)



## 5 ШАГОВ К ЗДОРОВЫМ ПОЧКАМ



Следить за нормальными весом



Много пить простую чистую воду



Мало есть сладкую, жирную, соленую пищу



Не курить. Умеренно пить алкогольные напитки



Вовремя посещать туалет

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ.  
Фото Legion-Media



### Что должно насторожить:

- Отёки
- Необъяснимая слабость и быстрая утомляемость
- Бледность
- Изменение цвета и количества мочи
- Лабораторные показатели почечной недостаточности
- Наличие белка или альбумина в анализе мочи
- Повышенный креатин в биохимическом анализе крови
- Уменьшение размера почек на УЗИ





# Здоровые почки – здоровая жизнь!



## ПОЧКИ – парные органы

Образуют и выделяют мочу

Выводят из организма конечные продукты обмена веществ, избыток солей, воды, чужеродные и токсические соединения.

Регулируют состав крови и обеспечивают постоянство внутренней среды организма.

Недостаточное потребление воды

Длительное, бесконтрольное, употребление медикаментов

Неправильное питание (чрезмерное потребление соли, пищевых добавок, мяса)

Чрезмерное увлечение соками, газированными и тонизирующими напитками



Алкоголь, курение, наркотики



Малоподвижный образ жизни



Ожирение, сахарный диабет, повышенный холестерин

Переохлаждение

Нерациональные диеты (белковое истощение)

Артериальная гипертония

Хронические инфекционные заболевания

## Признаки заболевания почек

отеки лица и ног

боли в пояснице

головные боли

усталость и слабость

ухудшение аппетита

проблемы во время мочеиспускания

## 7 золотых правил, которые помогут сохранить ваши почки

1. Ограничьте потребление соли до 5 грамм в сутки (1 ч.л.), мяса до 2-х раз в неделю. Исключите консервы и соления.
2. Не допускайте избыточного веса и не сбрасывайте его резко. Больше употребляйте овощей и фруктов.
3. Пейте больше жидкости (из расчета 30 мл на 1 кг веса). Исключите газированные напитки, алкоголь. Не курите.
4. Регулярно занимайтесь физкультурой (15-30 мин в день или 1 час три раза в неделю). Больше ходите пешком, не пользуйтесь лифтом.
5. Не злоупотребляйте обезболивающими средствами, не принимайте без назначения врача мочегонные средства.
6. Контролируйте артериальное давление, сахар крови, холестерин.
7. Не допускайте переохлаждения поясничной области, органов таза, ног.



# Причины заболеваний почек и их профилактика

Причины заболеваний почек	Меры профилактики
Возбудители инфекционных заболеваний	Своевременное лечение зубов, ангин, простуд; одежда по сезону, закаливание; соблюдение правил личной гигиены.
Острая пища	Не злоупотреблять острой пищей.
Алкоголь	Не употреблять алкоголь
Ядовитые вещества	Осторожное обращение с ядами.
Лекарственные средства	Употребление лекарств только по назначению врача.

## *Предупреждение почечных заболеваний*

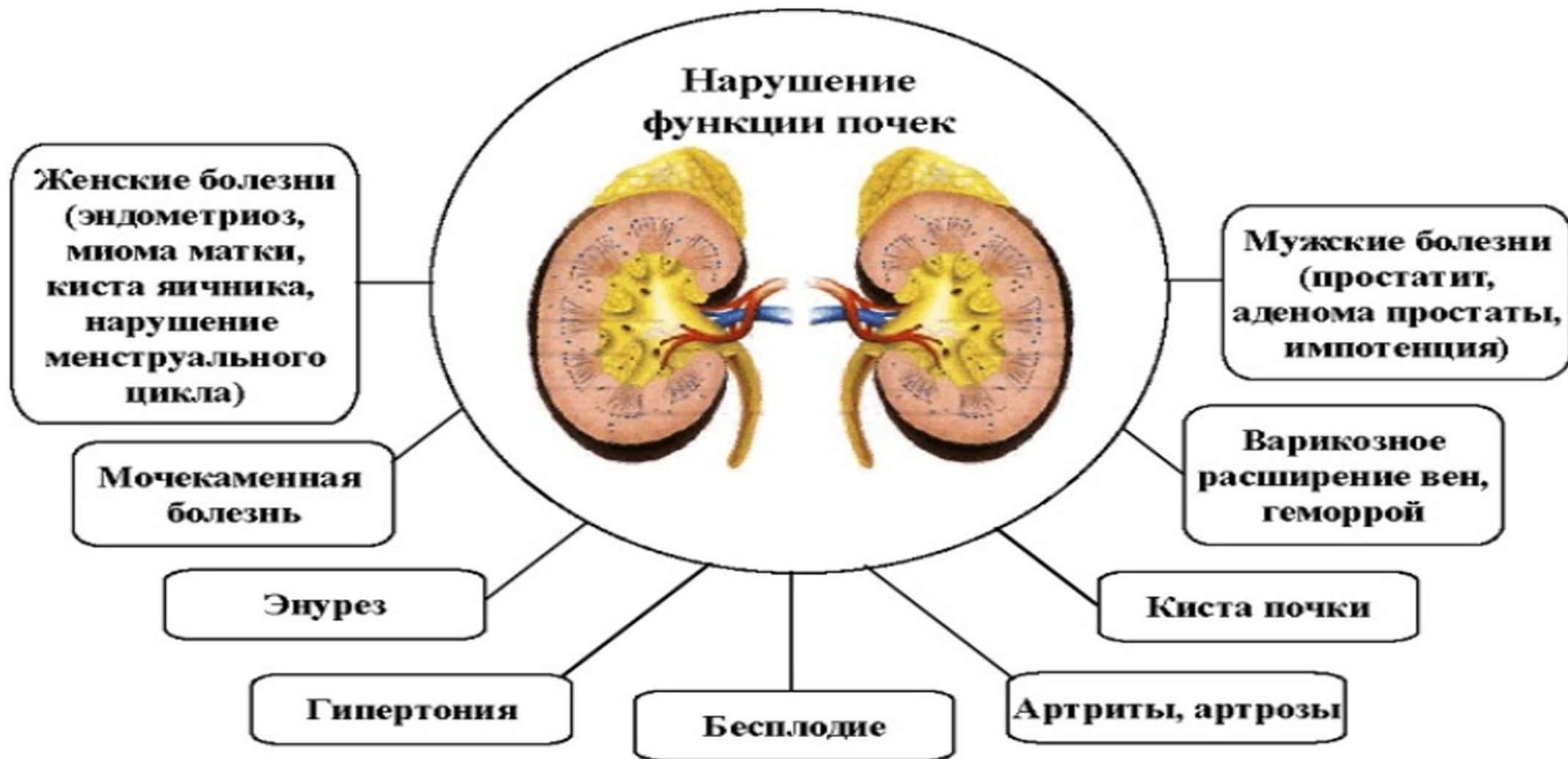
Предупреждение почечных заболеваний. Почки являются жизненно важными органами нашего тела. Нарушение или прекращение их функции неминуемо ведет к отравлению организма теми веществами, которые обычно выводятся с мочой.



При нарушении работы почек эти вещества скапливаются в крови и приводят к возникновению тяжелых состояний, нередко заканчивающихся смертью.

Клетки почечных канальцев отличаются высокой чувствительностью к ядам разного происхождения, в том числе и вырабатываемым возбудителями инфекционных заболеваний. Нарушение функций таких клеток сопровождается прекращением образования вторичной мочи. В результате теряется огромное количество воды, глюкозы и других жизненно необходимых веществ. Возникает серьезная угроза жизни человека.

## ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ПОЧЕК НА ОРГАНИЗМ







**Берегите  
почки  
с молодю**

## **8 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ СОХРАНИТЬ ВАШИ ПОЧКИ:**

- 1. Не злоупотреблять солью и мясной пищей**
- 2. Пить больше жидкости, 2-3 литра**
- 3. Контролировать вес**
- 4. Регулярно заниматься физкультурой 15-30 минут в день**
- 5. Не курить**
- 6. Не злоупотреблять обезболивающими средствами не увлекаться пищевыми добавками**
- 7. Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног**
- 8. Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами**

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

## ДРУЗЬЯ ПОЧЕК

## ВРАГИ ПОЧЕК

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ЧИСТАЯ  
ПИТЬЕВАЯ ВОДА

НЕПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ



ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНЫЕ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ОСМОТРЫ

ПОВЫШЕННОЕ  
АРТЕРИАЛЬНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМИ  
СРЕДСТВАМИ

НИЗКАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

## **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

- устранение очагов хронической инфекции в организме (хронический тонзиллит, гайморит, аднексит, кариес);
- избегать чрезмерных и продолжительных охлаждений;
- борьба с интоксикациями и укрепление реактивности организма.

## **ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

- диспансерный учет
- периодический приём минеральных вод;
- ограничение тяжёлых физических нагрузок;
- устранение причин нарушения уродинамики;
- плановое противорецидивное лечение уросептическими препаратами;
- фитотерапия;
- санаторно-курортное лечение в период ремиссии (Железноводск, Берёзовские минеральные воды).





# Проявите внимание и заботу к своим почкам



## Первичная профилактика

Цель: предотвратить появление заболевания почек до того, как начнется болезнь

## Профилактика болезней почек

## Третичная профилактика

Цель: лечение уже развившихся в полной мере заболеваний почек с целью контроля прогрессирования заболевания и предотвращения развития угрожающих тяжелых осложнений.

## Вторичная профилактика

Цель: у лиц с уже имеющимися заболеваниями почек ранняя диагностика и безотлагательное лечение этих заболеваний для предотвращения развития более серьезных проявлений

Регулярно занимайтесь физкультурой (15-30 мин в день или 1 час три раза в неделю).

Ограничьте употребление красного мяса до 80 гр. 1-2 раза в неделю

Пейте достаточно жидкости – 30 мл на 1 кг веса (если нет противопоказаний)

Не допускайте избыточного веса: исключите сладкие газированные напитки, полуфабрикаты, жирное и жареное мясо



Ограничьте потребление соли – 1 ч.л. в сутки

Своевременно опорожняйте мочевой пузырь

1 раз в год сдавайте анализ мочи, крови, делайте УЗИ почек

Соблюдайте правила личной гигиены (перед приемом ванны необходимо тщательно помыться в душе, подмываться необходимо спереди назад)

Поддержание нормального артериального давления: бессолевая диета, ограничение потребления красного мяса, животных жиров



Контроль сахара крови: 1 раз в год сдавайте анализ мочи, крови на сахар

Лечение уремии

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний



Министерство здравоохранения Луганской Народной Республики  
ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

