

# Всемирный День Почки

## 14 марта 2019года



Всемирная кампания, направленная на повышение уровня осведомленности о важной роли почек в организме человека. Всемирный День Почки проводится ежегодно. По всему земному шару организуются сотни мероприятий, от массовых обследований в Аргентине до Марафона Зумба в Малазии. Все это делается для того, чтобы люди во всем мире узнали о превентивных мерах, факторах риска и правильном образе жизни при наличии почечных заболеваний. Мы занимаемся этим, потому что хотим, чтобы все люди и их почки были здоровы!

### **Что вы можете сделать для своих почек?**

#### **8 Золотых Правил помогут снизить риск развития заболеваний почек**

1. Сохраняйте хорошую физическую форму
2. Регулярно измеряйте уровень сахара в крови
3. Контролируйте свое артериальное давление
4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом
5. Поддерживайте здоровый баланс жидкости
6. Не курите
7. Не принимайте лекарства, которые продаются без рецепта, на регулярной основе
8. При наличии одного или более факторов риска необходимо регулярно проводить обследование почек

В марте 2006 года начал свою историю Всемирный день почки (World Kidney Day), отмечаемый ежегодно во второй четверг марта. По сути, это глобальная

информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности наших почек. Учреждение, организация и ежегодное проведение этого Дня стали результатом совместных усилий Международного общества нефрологов и Международной федерации почечных фондов. Основной целью Дня почки эти некоммерческие организации обозначили – привлечение внимания международных и государственных организаций здравоохранения, а также политических структур, способных оказывать содействие развитию системы здравоохранения, к проблеме роста количества людей с заболеваниями почек. Среди задач Дня – обмен опытом специалистов в этой области медицины, развитие системы профилактики почечных заболеваний, модернизация и повышение качества лечения больных, разработка новых лекарственных препаратов и медицинской аппаратуры для оказания помощи больным и лечения нефрологических заболеваний. По данным ВОЗ и Международных нефрологических организаций и обществ, число больных с заболеваниями почечной системы сегодня составляет порядка 10% населения планеты, и эта цифра, к сожалению, растёт. В большинстве случаев речь идёт о тяжёлых хронических заболеваниях, которые часто заканчиваются летальным исходом, либо о заболеваниях, переходящих в категорию хронических. Многие слышали о диагнозе «острая почечная недостаточность» и «хроническая почечная недостаточность», однако мало кто знает о том, что они часто становятся причиной, увеличивающей фактор риска смертельного исхода при других заболеваниях. Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, СПИДе и др. Связано это в первую очередь с основной функцией почек – фильтрацией и выводом из организма шлаков, вредных веществ и излишков солей. Нарушение этой функции ведёт к быстрой интоксикации организма, сбою в работе всех систем и, в конце концов, к летальному исходу. Приём медикаментозных препаратов при лечении любого заболевания в условиях почечной недостаточности – риск отравления организма.

Поэтому ежегодное проведение Всемирного дня почки направлено на актуализацию темы почечных заболеваний и привлечение внимания к этой проблеме в первую очередь врачей-нефрологов и медицинских нефрологических организаций.

Всемирный день почки отмечается по инициативе Международного общества нефрологов и в 2019 году будет проходить под лозунгом **«ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ ВСЕМ и ВЕЗДЕ»**.

Среди мероприятий – семинары, лекции, научно-практические конференции, симпозиумы по обмену опытом, сбору информации о нефрологических заболеваниях, новинках в области лекарственных препаратов, медицинской аппаратуры для обследования, диагностики и лечения больных. Отдельное внимание уделяется проведению просветительских мероприятий по работе с населением. Здесь большая роль отводится представителям лечебных учреждений, которые занимаются просвещением в региональных поликлиниках и больницах. В их задачу входит информирование населения о симптомах и способах выявления почечных заболеваний на ранних и поздних

стадиях, людях, относящихся к категории риска, способах профилактики заболеваний почек. Ряд мероприятий посвящается людям, страдающим от хронической почечной недостаточности, тому, с какими сложностями, в том числе психологического характера, им приходится сталкиваться.

В завершении хочется сказать и о факторах, пагубно влияющих на здоровье почек человека, и о профилактических мерах для предотвращения появления заболеваний почек.

### **Факторы:**

1. вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение;
2. употребление наркотиков;
3. длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов;
4. недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками;
5. малоподвижный образ жизни;
6. неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты;
7. различного рода хронические и инфекционные заболевания;
8. внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.



**Правила**, которые важно соблюдать, заботясь о своём здоровье, в том числе и о почках:

1. регулярно выпивать не менее 1-1,5 литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек;
2. хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения и нивелировать их по назначениям врача;

3. вести здоровый, подвижный образ жизни, дабы не создавать застойные процессы в организме;
4. заботиться о правильном питании, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов;
5. отказаться от вредных привычек;
6. контролировать артериальное давление и массу тела.

**И, главное, помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем**

# ВРЕМЯ ПРОВЕРИТЬ



# СВОИ ПОЧКИ!

Коварство болезней почек в том, что они могут долгое время себя не проявлять, не вызывать жалоб, ухудшения самочувствия...

Всем, кто страдает артериальной гипертензией, сахарным диабетом, избыточным весом, у кого возраст старше 50 лет, или в роду были заболевания почек, а также всем, кто **ПРОСТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ**, рекомендуется не реже 1 раза в год проверять состояние почек.

Сдайте:

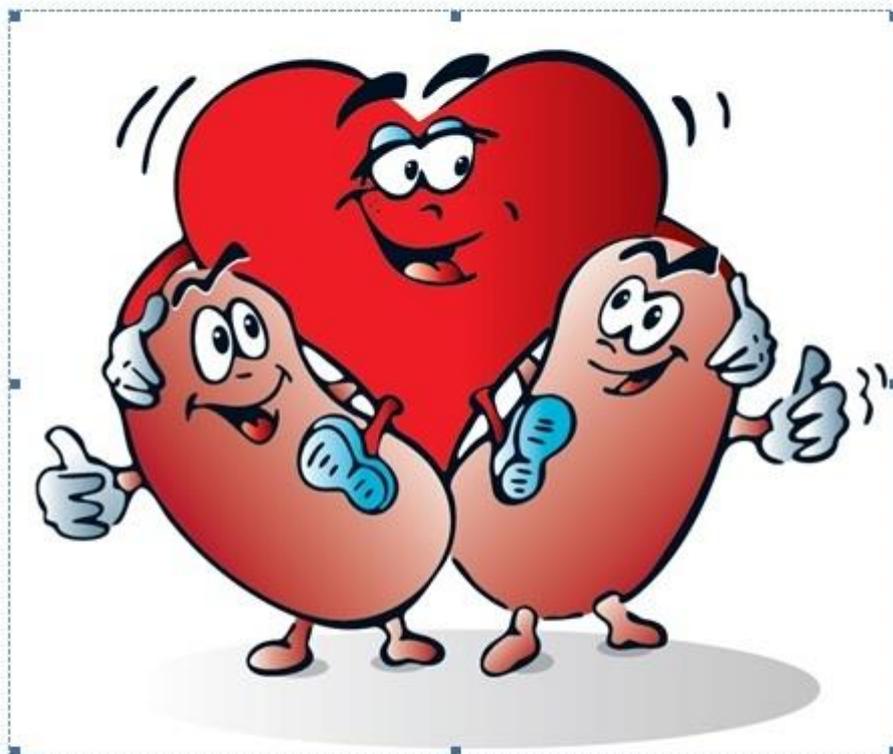
- общий анализ мочи
- клинический анализ крови
- биохимический анализ крови на креатинин

Пройдите УЗИ почек и проконсультируйтесь у терапевта или нефролога.

Уделите здоровью ваших почек внимание сейчас, не откладывайте на потом!

лечить ее.

## ЗАЩИЩАЯ СВОИ ПОЧКИ, СОХРАНЯЕШЬ СЕРДЦЕ!



Болезни сердца и почек тесно взаимосвязаны. Они имеют общие факторы риска и механизмы развития. Почки – один из основных органов-мишеней сердечно-сосудистых заболеваний. Почечная недостаточность повышает риск инфаркта и инсульта в 25-30 раз.

Разорвать этот порочный круг крайне сложно!

Своевременно заботясь о здоровье своих почек, ты защищаешь и сердце!

«Выпей стакан воды – поздравь свои почки»



## Факторы риска хронической болезни почек

### Сердечно-сосудистые заболевания

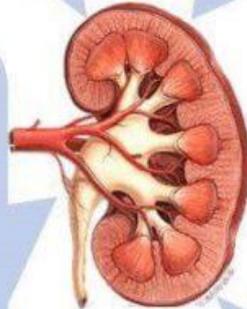
- Артериальная гипертония
- Распространенный атеросклероз
- Сердечная недостаточность

### Нарушения обмена веществ

- Сахарный диабет
- Ожирение
- Повышение холестерина
- Нарушения пуринового обмена

### Образ жизни, характер питания и вредные привычки

- Табакокурение
- Употребление наркотиков
- Злоупотребление алкоголем
- Злоупотребление обезболивающими препаратами (самолечение)
- Злоупотребление пищевыми добавками
- Злоупотребление белковой пищей и белковое истощение
- Профессиональные контакты с органическими растворителями, солями тяжелых металлов и др. токсинами
- Малоподвижный образ жизни



### Другие заболевания

- Аутоиммунные болезни
- Хронические вирусные и бактериальные инфекции
- Злокачественные опухоли
- Обструктивные заболевания мочевых путей
- Перенесенная острая почечная недостаточность, нефропатия беременных
- Перенесенные хирургические операции на почках

### Демографические показатели

- Возраст старше 50 лет
- Мужской пол
- Принадлежность к этническим меньшинствам
- Низкий социальный и образовательный уровень

### Наследственность и нарушения развития

- Заболевания почек, сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет у прямых родственников
- Нарушения внутриутробного развития, гипотрофия
- Аплазия, гипоплазия почки



## Почки- главный орган мочевыделительной системы.



**Основная функция** почек заключается в том, чтобы, фильтруя кровь, вывести из неё конечные продукты обмена,

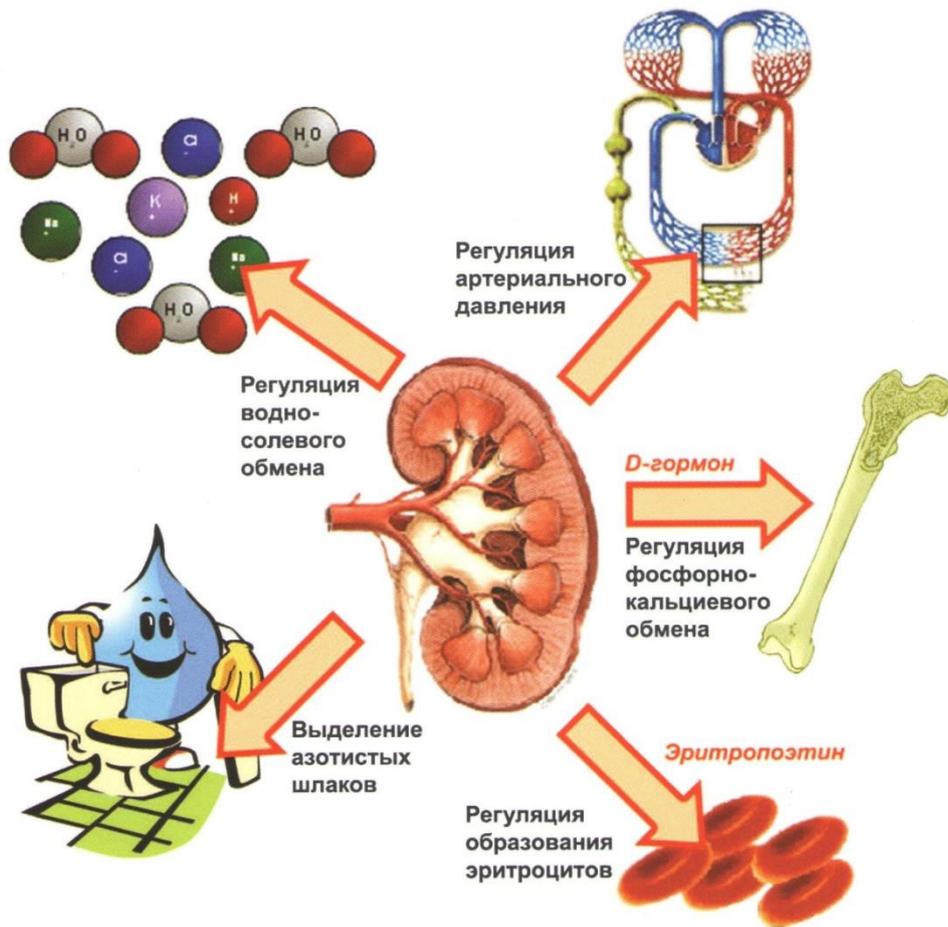
Излишки воды и натрия, пищевых биологически активных веществ которые затем через другие части мочевыделительной системы будут удалены из организма.

**За сутки  
Ваши почки  
пропускают и  
очищают от шлаков  
200 литров крови.**

**Проявите к ним  
Внимание  
и заботу,  
проверьте их  
состояние!**

**Гемодиализ** – процедура очищения крови через полупроницаемую пористую мембрану с помощью аппарата «искусственная почка». Гемодиализ необходим людям с острой почечной недостаточностью, отравлением лекарственными средствами, спиртами, ядами. Но больше всего в гемодиализе нуждаются люди с хронической почечной недостаточностью. Аппарат берет на себя функции неработающих почек, что позволяет продлить жизнь таких больных на 15-25 лет. Аппарат для гемодиализа отфильтровывает из крови токсины, мочевину, избавляет от лишней жидкости, нормализует электролитный баланс, артериальное давление и восстанавливает кислотно-щелочное равновесие.

# ФУНКЦИИ ПОЧЕК



## Тест-анкета «Риск почечных заболеваний»

1. Среди родных обследуемого имеются почечные больные (в особенности с нефритами или наследуемыми нефропатиями)? — Да/Нет.
2. Беременность матери обследуемого протекала с выраженным токсикозом и нарушением функции почек? — Да/Нет.
3. В детстве у обследуемого наблюдалась -задержка роста и физического развития? — Да/Нет.
4. У обследуемого с детства наблюдался гипертензионный синдром (выраженные симптомы артериальной гипертензии)? — Да/Нет.
5. У обследуемого с детства наблюдалась артериальная гипотония? — Да/Нет.
6. В анамнезе обследуемого часты инфекционные заболевания, в первую очередь простудного характера (ОРВИ) и воспаления мочевого пузыря? — Да/Нет.
7. В анамнезе обследуемого имеются указания на воспалительно-инфекционные заболевания зубов, в особенности кариес? — Да/Нет.
8. Обследуемый злоупотребляет алкоголем? — Да/Нет.
9. У обследуемого (женщины) отмечались спонтанные аборт и мертворождения? — Да/Нет.

Наибольшее количество положительных ответов на вопросы анкеты (от 5 и выше) свидетельствует о реальном риске появления у человека заболевания почек в обозримом будущем или даже о наличии нефропатии, протекающей в скрытой форме и потому до сих пор не выявленной больным.

### Оценка результата:

Количество опрошенных –

Из них:	Кол-во	Выявлено с риском заболевания почек	% выявления
мужчин			
женщин			