

Чтобы ваши почки были здоровы.

Почки — это парный орган, который выполняет несколько жизненно важных функций, включая фильтрацию крови, удаление токсинов и отходов, регулирование водно-солевого баланса, а также контроль артериального давления. Кроме того, они производят важные гормоны, такие как ренин и эритропоэтин, которые регулируют кровяное давление и стимулируют выработку красных кровяных клеток соответственно.

Однако почки подвержены множеству заболеваний, таких как хроническая почечная недостаточность, нефриты, камни в почках и другие нарушения. Чаще всего заболевания почек протекают бессимптомно на ранних стадиях, что затрудняет их диагностику. Поэтому профилактика заболеваний почек является крайне важным шагом для сохранения здоровья.

Как сохранить почки здоровыми:

- Не злоупотреблять солью и мясной пищей. Максимально ограничить употребление консервов, пищевых концентратов, продуктов быстрого приготовления.
- Контролировать вес. Не допускать избыточного веса и не сбрасывать его резко. Больше употреблять овощей и фруктов, ограничить в употреблении высококалорийные продукты.
- Пить больше жидкости. Необходимо пить 2-3 литра, особенно в жаркое время года: пресную воду, зеленый чай, натуральные морсы, компоты, фиточаи.
- Не курить, не злоупотреблять алкоголем.
- Регулярная физическая активность.
- Не злоупотреблять обезболивающими средствами. Отказаться или ограничить прием до 1-2 таблеток в месяц, не принимать самостоятельно без назначения врача мочегонных препаратов, не заниматься самолечением и не увлекаться пищевыми добавками.
- Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами. При работе с инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании автомашины, работе на приусадебном участке и т.д.), пользоваться защитными средствами.
- Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.
- Регулярно проходить медицинское обследование, позволяющее оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, ультразвуковое обследование раз в год).

- Не злоупотреблять пребыванием на солнце и не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.

Когда нужно обратиться к врачу?

- При отечности лица, рук и ног;
- При постоянной усталости и слабости;
- При повышенном артериальном давлении;
- При изменении цвета или количества мочи;
- При болях в пояснице.

Важно помнить, что своевременная диагностика и раннее лечение заболеваний почек значительно повышают шансы на благоприятный исход. Регулярные визиты к врачу, контроль артериального давления, уровня сахара в крови и веса являются ключевыми шагами на пути к здоровым почкам.

Если вы заботитесь о своих почках и следуете простым рекомендациям, вы сможете избежать многих серьезных заболеваний и улучшить качество своей жизни.

Подготовлено по материалам интернет-источников