

«Молчаливый орган: как распознать болезни почек на ранней стадии»

Здоровье почек часто называют «тихим», так как болезни этого органа могут долго не проявлять себя. Чтобы сохранить их функции на долгие годы, достаточно придерживаться простых, но регулярных правил профилактики.

1. Правильное питание и водный баланс

Снижение потребления соли: Избыток натрия задерживает воду и повышает артериальное давление, что создает лишнюю нагрузку на почечные фильтры.



Питьевой режим: Рекомендуется пить достаточное количество чистой воды в течение дня (избегая дегидратации), но ограничивать объем жидкости непосредственно перед сном.

Контроль белка: Чрезмерное употребление мясной пищи может перегружать почки продуктами распада белков.

Витамины: Полезны продукты, богатые витаминами А, Е и С, которые поддерживают слизистые оболочки мочевыделительной системы.

2. Контроль ключевых показателей

Артериальное давление: Высокое давление — одна из главных причин повреждения сосудов почек.

Уровень сахара: Сахарный диабет является ведущим фактором риска развития хронической болезни почек (ХБП).

Вес: Ожирение напрямую влияет на развитие почечных патологий.

3. Образ жизни и привычки

Отказ от курения и алкоголя: Никотин и спиртное нарушают кровоснабжение почек и оказывают токсическое воздействие.

Физическая активность: Регулярные упражнения помогают контролировать давление и вес.

Осторожность с лекарствами: Не злоупотребляйте обезболивающими (НПВС) и другими препаратами без назначения врача, так как многие из них обладают нефротоксичностью.



4. Гигиена и защита от инфекций

Своевременное лечение: Любые инфекции (даже простудные или стоматологические) могут дать осложнение на почки.

Личная гигиена: Соблюдение правил гигиены и использование одежды из натуральных тканей по размеру помогают предотвратить восходящие инфекции мочевыводящих путей.

Важно: Если у вас есть наследственная предрасположенность или сопутствующие заболевания (диабет, гипертония), регулярно проходите обследование у специалиста и не занимайтесь самолечением.

@kopylcge.by