

## Важность почек для организма

В 2026 году 12 марта отмечается Всемирный день почки, который проходит под девизом «Здоровье почек для всех: забота о людях, защита планеты». Эта тема подчеркивает неразрывную связь между состоянием окружающей среды и здоровьем почек, акцентируя внимание на необходимости устойчивых подходов к профилактике заболеваний.

### Ключевыми аспектами этой темы являются:

- **защита людей:** доступ к ранней диагностике и качественному лечению заболеваний почек для всех слоев населения;
- **защита планеты:** учет экологических факторов (загрязнение, изменение климата), влияющих на здоровье почек;
- **цель:** повышение осведомленности о рисках развития хронических заболеваний почек и важности здорового образа жизни, включая сбалансированное питание и физическую активность.

По данным Всемирной организации здравоохранения 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.

### Функция почек

Почки –это парный орган, который выполняет многие важные функции в организме. Одной из задач почек является очищение крови от токсических веществ, который образуются в процессе жизнедеятельности организма.

Почки также участвуют в поддержании нормального уровня артериального давления, в регуляции водного и электролитного баланса организма, поддерживая достаточное содержание натрия, калия и кальция в крови. Они также вырабатывают особый гормон (*эритропоэтин*), который стимулирует образование нужного организму количества красных кровяных телец крови — эритроцитов. Кроме того, именно в почках образуется активная форма витамина Д, который принимает участие практически во всех сферах жизнедеятельности организма.

### Почему важно заботиться о почках?

Заболевания почек (*пиелонефрит, мочекаменная болезнь, гломерулонефрит, хроническая болезнь почек*) могут значительно ухудшить качество жизни. В запущенных случаях приходится прибегать к процедуре очищения крови с помощью аппарата «искусственная почка», когда кровь фильтруется вне тела через специальный прибор, удаляя токсины, лишнюю жидкость и вредные продукты обмена. При тяжелой почечной недостаточности прибегают к пересадке (трансплантации) почки.

**Чем раньше выявлено заболевание, тем легче с ним справиться.**  
Поэтому следует знать первые признаки заболеваний почек:

- отеки, особенно на лице и верхней половине туловища, позже может присоединяться отечность ног;
- учащенные позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время;
- болезненность при мочеиспускании;
- повышение артериального давления;
- боли в поясничной области;
- изменение количества мочи – уменьшение или увеличение;
- появление в моче примесей крови, слизи или гноя;
- повышение температуры тела, иногда до высоких цифр, без видимой причины.

**Профилактика заболеваний почек является важным шагом для сохранения здоровья. Помните! Всегда легче предупредить заболевание, чем лечить его.**

Основные меры профилактики заболеваний почек включают:

- постоянный контроль артериального давления и уровня сахара в крови;
- поддержание нормальной массы тела и достаточного уровня двигательной активности;
- ограничение потребления соли до 5 г/сутки;
- отказ от вредных привычек – от курения и злоупотребления алкоголем.

Кроме того:

- избегайте регулярного приема нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и других препаратов, оказывающих токсическое действие на почки, применять их следует только по назначению врача и под его контролем;
- пейте достаточное количество жидкости (из расчета 30 мл. на 1 кг нормальной массы тела в сутки);
- своевременно лечите очаги хронической инфекции (тонзиллит, кариес) и избегайте переохлаждений;
- не превышайте норму потребления белка (0,8-1,5г. на 1 кг. веса тела.).

**Помните также, что для своевременной диагностики заболеваний почек необходимо регулярно проходить медицинское обследование (не реже 1 раза в год).**

Главный внештатный специалист  
по нефрологии главного управления  
по здравоохранения Брестского ОИК

Е.С. Куксюк