

10 ШАГОВ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ПОЧЕК

Рекомендации должны быть подобраны индивидуально на консультации с врачом



ШАГ 1

СБАЛАНСИРОВАТЬ ПИТАНИЕ

Употреблять свежие фрукты и овощи, различные виды белка (мясо, рыба, молочные продукты), полезные жиры. Исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки, промышленные кондитерские изделия, ограничить соль до 5 г в день [1-5].



ШАГ 2

ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

Чтобы подобрать необходимый объем воды нужно знать объем выделяемой мочи за сутки, сопутствующие заболевания и ряд лабораторных показателей [2].



ШАГ 3

ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Высокое давление часто является причиной поражения почек. К сожалению, не все люди чувствуют, когда давление повышено. Надежнее если Вы будете ориентироваться не только на самочувствие, но и на цифры на аппарате для измерения давления [1, 4].



ШАГ 4

ЗНАТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

Сахарный диабет такое же «молчаливое» заболевание, как и артериальная гипертензия или хроническая болезнь почек. Поэтому не дожидайтесь клинических проявлений болезни, а регулярно сдавайте анализ крови на глюкозу и гликированный гемоглобин по согласованию с лечащим врачом [2, 4].



ШАГ 5

ПРИЁМ МЕДИКАМЕНТОВ ПО ПОКАЗАНИЯМ

Бесконтрольный прием ряда препаратов может приводить к повреждению почек. Прием лекарственных средств всегда стоит согласовывать с лечащим врачом [1, 4].



ШАГ 6

ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВУЮ МАССУ ТЕЛА

Избыточный вес опосредованно (через повышение артериального давления или эндокринные осложнения) и напрямую негативно отражается на работе почек. Важно периодически взвешиваться и поддерживать безопасную массу тела [1, 4].



ШАГ 7

ПРОХОДИТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Минимальный набор обследований для определения состояния почек включает общий анализ мочи с определением альбумин-креатининового соотношения, общий анализ крови, биохимический анализ крови с определением уровня креатинина и липидного спектра, УЗИ почек. Ряд других обследований может быть назначен врачом с учётом индивидуальных показаний [1, 4].



ШАГ 8

ИСКЛЮЧИТЬ ТАБАКОКУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ

Не существует безопасного объема алкоголя, особенно для ежедневного приема. Не существует и безвредного способа курения [4].



ШАГ 9

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Регулярные физические упражнения — важный компонент поддержания нормального веса и обмена веществ [2, 4].



ШАГ 10

РЕГУЛЯРНЫЙ СОН И ОТДЫХ

Ночной сон и отдых в течение дня благоприятно сказываются не только на работе сердечно-сосудистой, иммунной, нервной систем, но и на функции почек [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. www.era-online.org/publications/do-you-know-your-abcde-profile (дата обращения: 20.06.2023).
2. www.era-online.org/cookbook/nutritional-information (дата обращения 20.06.2023).
3. Икизлер Т.А., Берроуз Дж.Д., Байхем-Грей Л.Д. и соавт. Клинические практические Рекомендации по питанию при ХБП KDOQI: в редакции 2020 г. Перевод с английского Арутюнян Г.А., Михайловой Н.А., Усубалиевой А.Ж. Под редакцией Островской И.В. Нефрология и диализ. 2022; 24(2):143-278. doi: 10.28996/2618-9801-2022-2-143-278.
4. Ассоциация нефрологов. Хроническая болезнь почек (ХБП). Клинические рекомендации 2021.
5. Li K, Zhao J, Yang W, Ye Z. Sleep traits and risk of end-stage renal disease: a mendelian randomization study. BMC Med Genomics. 2023 Apr 7;16(1):76. doi: 10.1186/s12920-023-01497-9.
6. Согласованная позиция Евразийской Ассоциация Терапевтов. Материал подготовлен Евразийской Ассоциацией Терапевтов.