

8 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ПОЧЕК



Международное общество нефрологов предлагает соблюдать 8 «золотых» правил, которые помогают снизить риск развития заболеваний почек:

1. Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка помогает снизить риск развития заболеваний почек.
2. Контролируйте уровень сахара в крови. Примерно у половины людей, страдающих сахарным диабетом, развивается ХБП, поэтому таким пациентам следует регулярно, не реже одного раза в год, проходить обследование почек.
3. Контролируйте артериальное давление. Гипертензия является наиболее частой причиной поражения почек.
4. Контролируйте массу тела. Постарайтесь снизить количество употребляемой соли, до 5-6 грамм в день (около чайной ложки).
5. Пейте не менее 1-1,5 литра воды в день. Не заменяйте воду соками или сладкими газированными напитками.

Курган, 2017 г.

8 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ПОЧЕК



Международное общество нефрологов предлагает соблюдать 8 «золотых» правил, которые помогают снизить риск развития заболеваний почек:

1. Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка помогает снизить риск развития заболеваний почек.
2. Контролируйте уровень сахара в крови. Примерно у половины людей, страдающих сахарным диабетом, развивается ХБП, поэтому таким пациентам следует регулярно, не реже одного раза в год, проходить обследование почек.
3. Контролируйте артериальное давление. Гипертензия является наиболее частой причиной поражения почек.
4. Контролируйте массу тела. Постарайтесь снизить количество употребляемой соли, до 5-6 грамм в день (около чайной ложки).
5. Пейте не менее 1-1,5 литра воды в день. Не заменяйте воду соками или сладкими газированными напитками.

Курган, 2017 г.

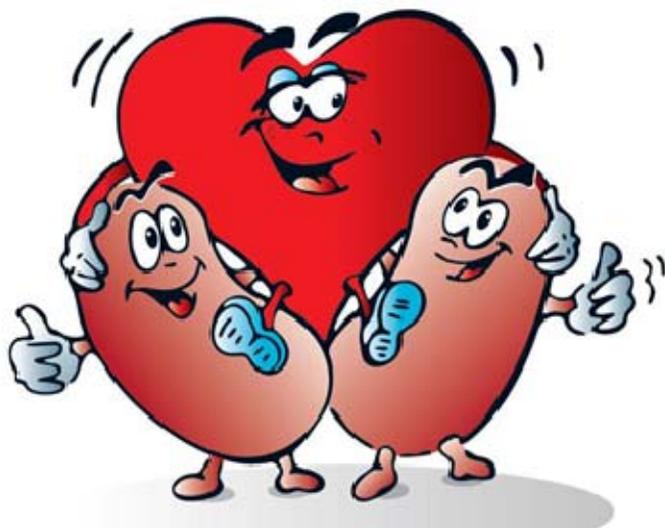
Употребление достаточного количества воды снижает риск образования камней в почках.

6. Избавьтесь от вредных привычек. Не курите. Никотин снижает кровоток в почках, что ведет к снижению их функции. Кроме этого, курение значительно повышает риск развития рака почки. Алкоголь разрушает не только печень, но и почки.

7. Не принимайте лекарственные препараты без назначения врача. Многие из них обладают нефротоксическим побочным действием.

8. Регулярно проходите обследование почек, если у вас имеется один или более факторов риска, таких как:

- сахарный диабет,
- артериальная гипертензия,
- избыточный вес,
- Вы или кто-либо из членов вашей семьи страдает от заболевания почек.



Будьте здоровы!

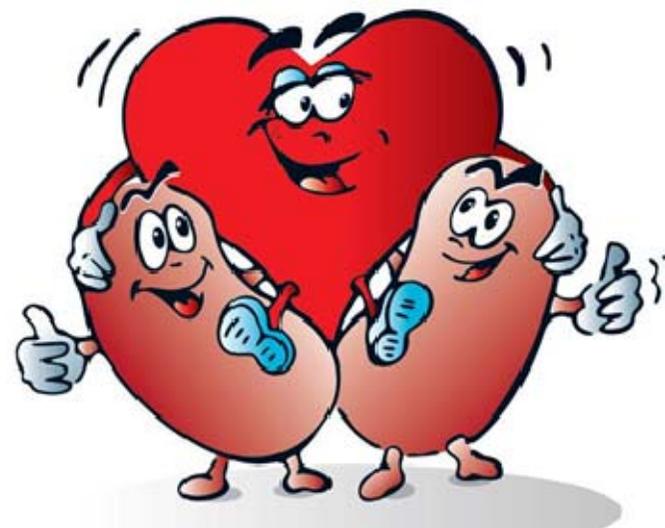
Употребление достаточного количества воды снижает риск образования камней в почках.

6. Избавьтесь от вредных привычек. Не курите. Никотин снижает кровоток в почках, что ведет к снижению их функции. Кроме этого, курение значительно повышает риск развития рака почки. Алкоголь разрушает не только печень, но и почки.

7. Не принимайте лекарственные препараты без назначения врача. Многие из них обладают нефротоксическим побочным действием.

8. Регулярно проходите обследование почек, если у вас имеется один или более факторов риска, таких как:

- сахарный диабет,
- артериальная гипертензия,
- избыточный вес,
- Вы или кто-либо из членов вашей семьи страдает от заболевания почек.



Будьте здоровы!