

# Немного о почках и их здоровье

---

*Международный день почки отмечается каждый второй четверг марта.*

**Почки – это главный выделительный орган человеческого организма, который фильтрует токсины, шлаки и другие вредные вещества и выводит их вместе с мочой, при этом удерживает необходимые микроэлементы.**

Что ещё они делают:

- регулируют водно-солевой обмен;
- сохраняют кислотно-щелочной состав крови;
- производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления (ренин, ангиотензин II и др.), процессы кроветворения (эритропоэтин), фосфорно-кальциевый обмен (кальцитриол).

**Хроническая болезнь почек (ХБП)** — это нарушение структуры и функции почек, которое сохраняется в течение трёх и более месяцев и негативно влияет на здоровье. В сущности, при ХБП нормальные структуры почек постепенно заменяются соединительной, фиброзной тканью, в результате почки теряют способность выполнять свои функции. В настоящее время признаки повреждения почек выявляют как минимум у каждого десятого человека в мире.

## ПРИЧИНЫ ХБП

Хроническая болезнь почек может быть следствием острого повреждения или длительных процессов.

Помимо первичных хронических заболеваний почек (гломерулонефрит, тубулоинтерстициальный нефрит, поликистоз почек и т. д.), к развитию ХБП могут приводить:

- артериальная гипертензия;
- сахарный диабет;
- урологические заболевания (например, мочекаменная болезнь, хронический цистит);
- общие инфекционные заболевания или инфекции мочевых путей;

- аутоиммунные болезни;
- лекарственные поражения почек;
- отравления (алкоголь и его суррогаты, свинец, фунгициды и другие);
- заболевания крови;
- атеросклероз.

## СИМПТОМЫ

**У человека могут отсутствовать симптомы ХБП, пока почки сохраняют работоспособность хотя бы на 10%.** В начале развития болезни преобладают симптомы основного заболевания, явившегося причиной ХБП, но по мере сокращения числа функционирующих почечных единиц – нефронов – постепенно угасают все почечные функции.☐

### *На начальных этапах почечного повреждения:*

- Прежде всего, страдает концентрационная функция. Это проявляется выделением большого объёма мочи (более 3 л в сутки). При этом моча очень светлая, в ночное время её выделяется больше, чем днём. Пациентам приходится просыпаться несколько раз за ночь, чтобы помочиться. Однако по мере уменьшения количества жизнеспособных нефронов снижается и объём вырабатываемой мочи (менее 500 мл за сутки), нарушается электролитный состав. Это проявляется:
  - Отеками. Отекают стопы и голени, в тяжёлых случаях жидкость скапливается в грудной, брюшной полости, внутри околосердечной сумки;
  - Нарушениями сердечного ритма;
  - Отложениями солей кальция во внутренних органах, мышцах, по ходу сосудов. Может проявляться нарушением кровообращения в конечностях — они болят, холодные;
  - Синюшной кожей;
  - Переломами.
- Кислотно-основное состояние крови смещается в кислую сторону, развивается так называемый **ацидоз**. Он проявляется редким глубоким шумным дыханием, общей заторможенностью сознания.
- В крови накапливаются продукты азотистого обмена — мочевина, креатинин, мочевая кислота. Они вызывают **интоксикацию**. Кристаллы мочевины оседают на оболочках внутренних органов, в суставах.

### *Признаки прогрессирования ХБП включают:*

- опухшие лодыжки;
- усталость;
- трудности с концентрацией внимания;
- снижение аппетита;
- кровь в моче и пенистую мочу.

### **ВОСЕМЬ ПРАВИЛ** помогут сберечь здоровье почек:

1. Сохраняйте хорошую физическую форму.
2. Регулярно измеряйте уровень сахара в крови.
3. Контролируйте своё артериальное давление.
4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом.
5. Поддерживайте здоровый баланс жидкости.
6. НЕ курите.
7. Не принимайте регулярно противовоспалительные / болеутоляющие лекарства, которые продаются без рецепта.
8. При наличии одного или более факторов «высокого риска» (диабет, гипертония, ожирение) необходимо регулярно проводить обследование почек.