



Мои **ПОЧКИ**
Мое **ЗДОРОВЬЕ**

7 СПОСОБОВ КОНТРОЛЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК



Существует 7 шагов, которые могут помочь вам предотвратить дальнейшее повреждение почек при ХБП, а также являются хорошей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и улучшат общее состояние здоровья.

1

Лабораторные анализы

Важно знать результаты лабораторных анализов, поэтому попросите у своего лечащего врача копию этого документа. Вам нужно совместно определить целевые показатели по таким параметрам как артериальное давление, диабет, анемия, холестерин, а также здоровье костной ткани и минеральный баланс. Ведение точных записей поможет вам и врачу лучше контролировать течение болезни.

2

Прием лекарственных препаратов

Ежедневно и строго по инструкции принимайте все назначенные лекарства. Если у вас возникают трудности с приёмом лекарств, или же если вы отмечаете побочные реакции на них, сообщите об этом лечащему врачу. Он поможет вам найти решение.

3

Здоровое питание

У каждого человека свои потребности в питательных веществах, но большинству людей с болезнью почек необходимо быть осторожнее с продуктами, которые содержат большое количество определённых минералов, например, калий, натрий и фосфор. Возможно, вам также потребуется ежедневно следить за объемом потребляемой жидкости. Потребность в белке зависит от стадии ХБП или от типа диализа. Также важно принимать все необходимые витамины и получать все питательные вещества.

У пациентов после трансплантации почек обычно меньше ограничений в рационе. Диетолог может помочь вам в составлении меню, в котором будут присутствовать нужные продукты в нужном количестве. Обсудите со своим лечащим врачом варианты специализированного питания.

4

Регулярная физическая активность

Физическая активность помогает контролировать артериальное давление, снижает уровень холестерина и позволяет сердечной мышце работать лучше и с меньшими усилиями. Спорт повышает уровень энергии, снижает стресс и позволяет дольше сохранять самостоятельность действий. Доказано, что физическая активность облегчает депрессивное состояние и улучшает общее самочувствие. Рекомендованное количество минут физической активности в неделю – 150, продолжительность выполнения – 10 минут.

Не думайте, что физическая активность – это только интенсивные тренировки. Любое движение полезно, будь то прогулки, работа в саду, танцы, игры с детьми, и даже походы по магазинам. Самое главное – это выбрать занятие, которое доставляет вам удовольствие. Вы постепенно станете более энергичным и активным. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к новому виду физических упражнений.



5 Управление стрессом

Стресс – это нормальная часть жизни. Люди с хроническими заболеваниями часто находятся под его влиянием. Управлять стрессом нужно не для того чтобы полностью его исключить, а для того чтобы научиться не поддаваться ему. Управление стрессом может улучшить ваше физическое и эмоциональное здоровье.

Существует множество способов справиться со стрессом. Начните уделять время тому, что вам нравится: физическая активность, расслабляющие упражнения, медитация, молитва, музыка, йога и т.д.

6 Общение с семьёй и друзьями

Важно поддерживать близкие отношения и участвовать в жизни общества. Общение важно для каждого человека, и в особенности для пациентов с ХБП. Если вам одиноко, или вы чувствуете себя в изоляции, поговорите об этом с профессионалом.

7 Получение профессиональной помощи

Исследования показывают, что от 20% до 40% пациентов с почечной недостаточностью испытывают депрессию, которая затрудняет концентрацию внимания, мешает запоминать указания, советы врача или своевременно принимать лекарства.

Если вы чувствуете сильную грусть, легко раздражаетесь, сталкиваетесь с трудностями в адаптации к новым условиям жизни, часто плачете, теряете интерес к прежним увлечениям или чувствуете желание сдаться – возможно, у вас депрессия.

Важно понимать, что депрессия – это заболевание, которое можно лечить с помощью лекарств, психотерапии или их сочетания. Обратитесь за помощью к специалисту по поведенческому здоровью.

