



## НЕФРО-ЛИГА Почки и женское здоровье

Женское здоровье во многом зависит от того, как работают почки. Почечная недостаточность – заболевание, которое знакомо немалому количеству женщин после 50. При нарушении функции почек не может поддерживаться нормальная внутренняя среда нашего организма. Почки – орган парный, расположен по обеим сторонам от позвоночника. Их основная задача: выводить из организма вредные продукты обмена веществ и лишнюю жидкость.

С возрастом здоровье женщины ухудшается и из-за различных заболеваний почечная ткань разрушается, в результате чего жидкость и токсины начинают скапливаться в организме, вызывая негативные изменения и в других органах и системах организма.

### Как распознать болезнь?

Вы можете предупредить заболевание и сохранить женское здоровье, если будете знать симптомы этой болезни. Хроническая почечная недостаточность (ХПН) развивается медленно, и долгое время протекает скрыто и бессимптомно. Постепенно почечная ткань изменяется и развивается уремический синдром. Его признаки: ночные мочеиспускания, слабость, сонливость, сухость кожи, кожный зуд. При выраженной почечной недостаточности появляется тошнота, рвота, изо рта – запах аммиака.

Чаще всего ХПН сопровождается повышением артериального давления, анемией, нарушается работа всех внутренних органов.

*Почечная гипертензия – серьезная проблема здоровья женщины 50+*

Здоровые почки вырабатывают вещества, регулирующие артериальное давление, но больные почки с этим не справляются.

Как поддержать здоровье почек у женщин после 50

- Пейте не менее 2-х литров жидкости, лучше чистой воды, в сутки.
- Больше двигайтесь, т.к. жировая масса приводит к застою крови, от этого и страдают ваши почки.
- Соблюдайте правила здорового питания: ешьте больше овощей и фруктов; исключите алкоголь и сигареты.
- Не запускайте болезнь, не занимайтесь самолечением и вовремя обращайтесь к врачу.

Как проверить свои почки?

РАЗ В ГОД сдайте общий анализ мочи, общий анализ крови и биохимический анализ крови на креатинин, пройдите ультразвуковое исследование почек и проконсультируйтесь у терапевта или нефролога!