



Здоровые почки

Защитите свои почки, защитите свое будущее

Поговорим о здоровье почек

Введение

Почки играют важную роль в поддержании вашего здоровья. Если вы позаботитесь о них сейчас, это может помочь предотвратить серьезные проблемы в будущем. Это руководство поможет вам лучше понять, что такое ваши почки, и придаст вам уверенность при разговоре с врачом о здоровье ваших почек. Узнав больше о том, как работают ваши почки, понимая риски, и зная, какие вопросы следует задать, вы сможете принять меры, чтобы поддерживать ваши почки здоровыми на годы вперед.

Что такое почки и что они делают

Почки — это жизненно важный орган, в каждой почке содержится до миллиона крошечных фильтров. Эти фильтры очищают кровь, удаляя продукты жизнедеятельности и излишки воды. Очищенная кровь возвращается в кровоток, а продукты жизнедеятельности и излишки воды удаляются из организма с мочой.¹

Кроме того, почки:²



Помогают поддерживать стабильное артериальное давление



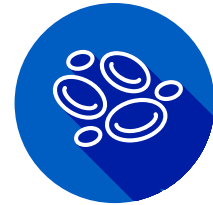
Помогают в образовании здоровых красных кровяных клеток, которые доставляют кислород по всему телу



Поддерживают баланс жидкости в организме



Поддерживают кости в здоровом состоянии



Помогают вырабатывать важные гормоны

Вопросы, которые вы можете задать, чтобы больше узнать о своих почках

Поговорить с врачом о том, как работают ваши почки — это важнейший первый шаг в заботе о них. Вы можете начать с того, что зададите вопросы, например:

Вы можете мне объяснить, как работают мои почки?

Как я могу узнать, здоровы ли мои почки?

Что делают почки для моего здоровья в целом?

Каковы самые частые проблемы, которые могут повредить почки?

Что такое хроническая болезнь почек?

Хроническая болезнь почек (ХБП) это длительно существующее состояние, которое развивается, если почки повреждены и их работа нарушена в течение как минимум трех месяцев.³ Это состояние развивается медленно и прогрессирует от первой до пятой стадии:³

Ранние стадии (Стадии 1-3)

Легкое/средне-тяжелое повреждение, но почки еще работают

Поздние стадии (Стадии 4-5)

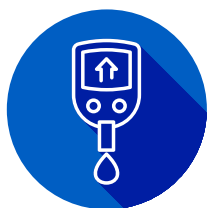
Тяжелое повреждение, почки могут перестать работать

Далеко зашедшая ХБП — это серьезное состояние, которое может привести к задержке опасного количества жидкости, соли, калия, и токсичных продуктов жизнедеятельности в организме.³ Поэтому так важно поговорить с врачом сразу же, если вы заметили что с вами что-то не так. Если выявить ХБП рано, это поможет вам быстро получить правильное лечение.

Примерно 13% людей во всем мире имеют ХБП, и риск выше для тех, у кого повышено артериальное давление или есть диабет.⁴

Есть ли у меня риск ХБП?

Основные факторы, которые повышают риск развития ХБП:^{3,5}



Диабет



Ожирение



Курение



Заболевание сердца



Высокое артериальное давление (гипертония)



Случаи ХБП в семье



Возраст (риск ХБП с возрастом увеличивается)



Некоторые лекарства токсичны для почек

Если у вас есть любой из этих факторов риска, важно поговорить с врачом в здоровье ваших почек. Но даже если у вас нет этих факторов риска, все равно неплохо регулярно проверяться у врача, чтобы почки долго оставались здоровыми.

Чтобы узнать больше, спросите врача:

Какие основные факторы риска ХБП и если ли у меня какой-нибудь из них?



Как поддерживать почки здоровыми?

Есть множество изменений образа жизни, которые помогут вам поддерживать почки здоровыми.^{6, 7, 8}



Поддерживайте нормальный вес



Ограничьте потребление алкоголя



Ешьте больше фруктов и овощей



Прекратите курить



Ограничьте потребление соли



Спите достаточно



Следите за сахаром крови



Регулярно делайте физические упражнения



Принимайте только назначенные лекарства



Следите за артериальным давлением



Употребляйте достаточно жидкости



Справляйтесь со стрессом

О чем еще вы можете захотеть спросить врача?

Повышают ли какие-то лекарства, которые я принимаю, риск ХБП?

Какие свои повседневные привычки я могу изменить, чтобы предотвратить ХБП?

Как я могу уменьшить риск развития ХБП?



Здоровые почки

Как диагностируют ХБП?

Врач может назначить несколько простых тестов на ХБП:⁹

- Анализы крови, чтобы узнать, нормально ли работают ваши почки.
- Анализы мочи, чтобы выявить наличие белка, который может быть признаком повреждения почек.

Чтобы лучше понимать, как дела с вашими почками, вы можете при разговоре с врачом использовать способ "ИНДЕКС". Это пять вопросов, которые помогут вам узнать больше о риске болезни почек:¹⁰



Albumin

Есть ли в моей моче белок (альбумИН)?

Почему надо спросить?

Альбумин — это белок, которого в крови содержится больше всего. Здоровые почки обычно не позволяют альбумину попадать в мочу. Если в моче есть альбумин, это может быть признаком повреждения почек.



Blood pressure

Какое у меня артериальное Давление?

Почему надо спросить?

Артериальное давление — это сила, с которой кровь давит на стенки артерий. Высокое артериальное давление может со временем повредить почки, так что важно поддерживать его на нормальном уровне.



Cholesterol

Какой у меня холестерин?

Почему надо спросить?

Холестерин — это жирное вещество, циркулирующее в крови. Высокий холестерин может привести к повреждению сосудов и уменьшить приток крови к почкам, повышая риск ХБП.



Diabetes

Хорошо ли работают мои почки (расчетная СКФ)?

Почему надо спросить?

СКФ (скорость клубочковой фильтрации) — это тест, который показывает, насколько хорошо почки фильтруют кровь. Низкая СКФ может означать, что почки работают не так хорошо, как они должны работать.



Estimated
Glomerular
Filtration Rate
(GFR)

Есть ли у меня Сахарный диабет?

Почему надо спросить?

Диабет — это когда сахара в крови слишком много. Со временем высокий сахар сожет повреждать мелкие сосуды почек, что затруднит фильтрацию крови в них.

Как лечат ХБП?

Несмотря на то, что ХБП невозможно полностью излечить, есть способы ее замедлить:

- Контролируйте сахар, если у вас есть диабет
- Контролируйте артериальное давление
- Принимайте лекарства по назначению
- Соблюдайте полезную для почек диету
- Регулярно проверяйтесь у врача

Тесно сотрудничая с врачом, вы можете совместно составить план лечения, подходящий именно для вас. Врач будет также регулярно проверять здоровье ваших почек, чтобы следить за ним.

Как я могу узнать больше?

Это руководство предоставляет некоторую полезную информацию о здоровье почек, но если вы хотите узнать больше, то вот некоторые дополнительные вопросы, которые вы можете задать врачу:

Хорошо ли работают мои почки?

Есть ли у меня какие-либо факторы риска, которые могут повредить моим почкам?

Какие изменения образа жизни помогут защитить мои почки?

Как часто надо проверять мои почки?

Есть ли какие-то группы поддержки или образовательные ресурсы, которые помогут мне управлять здоровьем моих почек?



