

10 марта 2022 – Всемирный день почки



Ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года, отмечается **Всемирный день почки (World Kidney Day)**. Международная Федерация почечных фондов и Всемирное нефрологическое общество, основали дату с целью привлечения внимания к проблемам почечных болезней. По всему земному шару организуются сотни мероприятий, от массовых обследований в Аргентине до Марафона Зумба в Малайзии. Всё это делается для того, чтобы люди во всём мире узнали о превентивных мерах, факторах риска и правильном образе жизни при наличии почечных заболеваний.

Тема Всемирного дня почки 2022: «Здоровые почки для всех: ликвидировать пробел в знаниях для улучшения качества помощи»

1 из 10 взрослых людей во всем мире имеет заболевание почек, которое в отсутствие лечения может быть смертельным	Смертность, ассоциированная с заболеваниями почек, ежегодно возрастает и, как свидетельствуют прогнозы, к 2040 году заболевания почек станут 5-й ведущей причиной смерти	Пробелы в знаниях ослабляют возможности борьбы с заболеваниями почек, и повышают ассоциированную с ними смертность
---	---	---

Объединенный организационный комитет Всемирного дня почки призывает всех и каждого:

- активно интересоваться своими собственными показателями здоровья почек (например — знать свой уровень артериального давления и то, каковы цели лечения);
- принять и усвоить принципы здорового питания и здорового образа жизни (доступ к чистой воде, физические упражнения, здоровое питание, отказ от употребления табака и иной никотинсодержащей продукции) для поддержания здоровья почек, сохранения почечной функции у пациентов с хронической болезнью почек (ХБП), и повышения общей осведомленности о важной роли почек.

Значение почек для организма человека

Почки, несмотря на небольшой размер (с кулак), играют важную роль в организме человека. Их **основная работа — это непрерывная фильтрация крови**, поэтому их часто ассоциируют с понятием «второе сердце». За сутки через почки проходит около 200 литров крови, где она очищается от шлаков, токсинов и ненужных веществ. Помимо этого почки

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).

Уже это неполное перечисление задач, стоящих перед почками, объясняет, почему без функционирующих почек (или без замещения их функций) жизнь человека невозможна.

Что такое хроническая болезнь почек?

Хроническая болезнь почек (ХБП) представляет собой прогрессирующую потерю функции почек в течение нескольких месяцев или лет. Каждая из почек содержит около миллиона крошечных фильтров, называемых **нефронами**. Если нефроны повреждены, они перестают работать. Некоторое время здоровые нефроны могут взять на себя дополнительную работу. Но если повреждение продолжается, всё больше и больше нефронов отключается. После определённого момента оставшиеся нефроны не могут достаточно хорошо фильтровать кровь, чтобы поддерживать Ваше здоровье.

Когда функция почек падает ниже определённого уровня, развивается **почечная недостаточность**. Почечная недостаточность влияет на всё Ваше тело и может вызвать у Вас сильные изменения в самочувствии. Без лечения почечная недостаточность может быть опасной для жизни.

Что важно знать

1. Хроническое заболевание почек на **ранней стадии развития не имеет признаков или симптомов**.
2. Хроническая болезнь почек обычно **не проходит**.
3. Заболевание почек **можно лечить**. Чем раньше Вы выявляете болезнь, тем выше Ваши шансы получить эффективное лечение.
4. Для проверки заболеваний почек используются **анализы крови и мочи**.
5. Заболевание почек может прогрессировать до **почечной недостаточности**.
6. Заболевания почек **распространены, вредны и часто поддаются лечению**.

Причины ХБП

Наиболее распространёнными причинами заболеваний почек являются **повышенное артериальное давление (25%)** и **диабет (около 33%)**. Кроме того, диабет — самая распространённая причина прогрессирования ХБП до терминальной стадии почечной недостаточности.

Другие менее распространённые причины включают **воспаление (гломерулонефрит)** или **инфекции (пиелонефрит) почек**. Иногда ХБП передается по наследству (например, поликистоз почек) или является результатом длительной закупорки мочевыводительной системы (например, аденома простаты или камни в почках).

Некоторые лекарства могут вызывать ХБП, особенно некоторые обезболивающие препараты (анальгетики), если принимать их в течение

длительного времени. Часто врачи не могут определить причину проблемы.

Симптомы

Человек может потерять до 90% функций своих почек, прежде чем начнёт испытывать какие-либо симптомы. Поэтому у большинства людей нет симптомов, пока ХБП не прогрессирует.

Признаки прогрессирования ХБП включают:

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

Профилактика заболеваний почек

Термин «профилактика» относится к мероприятиям, которые обычно классифицируются по следующим трём определениям:

- **первичная профилактика** подразумевает воздействия, проводимые с целью предотвращения возникновения заболевания почек;
- **вторичная профилактика** предлагает раннюю диагностику и безотлагательное лечение заболеваний почек для предотвращения развития более серьёзных проблем;
- **третичная профилактика** — лечение уже развившихся в полной мере заболеваний почек с целью контроля прогрессирования заболевания и предотвращения развития угрожающих тяжёлых осложнений.

В частности, **первичная профилактика заболеваний почек требует изменения факторов риска**, включая сахарный диабет и гипертонию, нездоровое питание, структурные нарушения/аномалии почек и мочевыводящих путей или воздействия нефротоксических веществ. Первичные профилактические воздействия включают **пропаганду здорового образа жизни**, в том числе **повышение физической активности** и **здоровое питание**, **скрининг пациентов** с более высоким риском ХБП с помощью анализов мочи и крови и **ведение регистров ХБП**.

У людей, уже имеющих заболевание почек, профилактические действия направлены на **предотвращение развития осложнений и прогрессирования заболевания**, включая оптимизацию артериального давления и контроль уровня глюкозы в крови. Это может быть достигнуто за счёт **снижения содержания соли и белка в рационе питания**, а также диеты на основе растительной пищи и фармакотерапии.

У пациентов с прогрессирующей ХБП первостепенное значение имеет лечение таких сопутствующих заболеваний, как **уремия*** и **сердечно-сосудистые заболевания**.

Эти профилактические меры становятся всё более важными по мере увеличения числа пациентов во всем мире.

***Уремия** — это состояние, при котором очень высок уровень мочевины в крови. Мочевина является продуктом распада белка и представляет собой один из основных компонентов мочи.

Что вы можете сделать для своих почек?

8 Золотых Правил помогут снизить риск развития заболеваний 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**.

Чтобы прожить многие годы, сохраняя достойное качество жизни, высокую активность и работоспособность, каждый должен знать свой организм: как он устроен, что приносит ему пользу, а что — вред. Каждый должен уметь заботиться о своём здоровье и не лениться прикладывать для этого необходимые усилия. В том числе надо знать, любить и беречь свои почки.