



12 марта – Всемирный день почки



В 2026 году 12 марта отмечается Всемирный день почки, который проходит под девизом «Здоровье почек для всех: забота о людях, защита планеты».

Почки – это парный орган, главной задачей которого является очищение крови от токсических веществ, который образуются в процессе жизнедеятельности организма.

Первые признаки заболеваний почек:

- отеки, особенно на лице и верхней половине туловища;
- учащенные позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время;
- болезненность при мочеиспускании;
- повышение артериального давления;
- боли в поясничной области;
- изменение количества мочи – уменьшение или увеличение;
- появление в моче примесей крови, слизи или гноя.



Основные меры профилактики заболеваний почек:

- ✚ постоянный контроль артериального давления и уровня сахара в крови;
- ✚ поддержание нормальной массы тела и достаточного уровня двигательной активности;
- ✚ ограничение потребления соли до 5 г/сутки;
- ✚ отказ от вредных привычек (от курения и злоупотребления алкоголем).
- ✚ избегайте регулярного приема нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и других препаратов, оказывающих токсическое действие на почки, применять их следует только по назначению врача и под его контролем;
- ✚ пейте достаточное количество жидкости (из расчета 30 мл. на 1 кг нормальной массы тела в сутки);
- ✚ своевременно лечите очаги хронической инфекции (тонзиллит, кариес) и избегайте переохлаждений;
- ✚ не превышайте норму потребления белка (0,8-1,5г. на 1 кг. веса тела.).

Помните также, что для своевременной диагностики заболеваний почек необходимо регулярно проходить медицинское обследование (не реже 1 раза в год).