

Десять правил, позволяющих сохранить почки здоровыми.

11.03.2026

Всемирный день почки (англ. World Kidney Day) отмечается ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года. По сути, это глобальная информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности роли наших почек.

Несмотря на то, что по данным Всемирной организации здравоохранения от нефрологических заболеваний сегодня страдает около 10% населения мира, число заболеваний почек растет из-за демографических и эпидемических факторов. Профилактика, ранняя диагностика и повышение осведомленности являются ключевыми инструментами для замедления этой тенденции.

Почки выполняют не только роль «фильтров», но и являются ключевыми регуляторами метаболизма, гормонального баланса гомеостаза, что делает их жизненно важными для нормального функционирования организма.

Основные функции почек:

Фильтрация отходов - удаляют шлаки (креатинин, мочевина), токсины и излишки веществ в крови.

Регуляция водно-солевого баланса - очищают лишнюю воду и выводят соли, регулируют объем плазмы.

Кислотно-щелочной баланс - выводят избыточные кислоты и щелочи, поддерживают pH крови.

Синтез гормонов - производят ренин (регулятор давления), эритропоэтин (стимулятор производства эритроцитов), кальцитриол (активная форма витамина D).

Фосфорно-кальциевый обмен - контролируют уровень фосфатов и кальция, влияя на минерализацию костей.

Удаление излишков веществ - выводят излишки аминокислот, витаминов и других биохимических молекул.

К основным факторам риска, влияющим на здоровье почек, относятся: сахарный диабет, гипертония, наследственные заболевания, длительное употребление препаратов, инфекции мочевыводящих путей, обезвоживание, ядовитые вещества, аутоиммунные заболевания, аномалии мочевыводящих путей, дефицит или избыток воды, избыток кальция, и др.

Десять правил, позволяющих сохранить почки здоровыми:

1. Не злоупотреблять солью. Рекомендовано ограничить употребление консервов, пищевых концентратов, продуктов быстрого приготовления.

2. Контролировать вес. Не допускать избыточного веса и не набирать/сбрасывать его резко. Рекомендовано ограничить в употреблении высококалорийные продукты.

3. Пить больше жидкости, особенно в жаркое время года: пресную воду, чай, натуральные морсы, компоты и др.

- 4.** Не курить, не злоупотреблять алкоголем.
- 5.** Регулярно заниматься физкультурой. Для почек это не менее важно, чем для сердца! — по возможности 15-30 минут в день или по часу 3 раза в неделю.
- 6.** Не принимать самостоятельно без назначения врача лекарственные средства, в том числе мочегонные препараты, не заниматься самолечением и не увлекаться приёмом без необходимости биологически активных добавок.
- 7.** Защищать себя от контактов с органическими растворителями, инсектицидами и фунгицидами, тяжёлыми металлами. При работе на производстве и в быту пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать меры предосторожности.
- 8.** Не допускать переохлаждения и перегревания поясничной области и органов таза, ног.
- 9.** Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.
- 10.** Регулярно проходить медицинское обследование, позволяющее оценить состояние почек (общий анализ мочи, крови, ультразвуковое обследование органов брюшной полости ежегодно).

Материал подготовили врач-гигиенист В.А.Старук, инструктор-валеолог Н.И.Юрениа