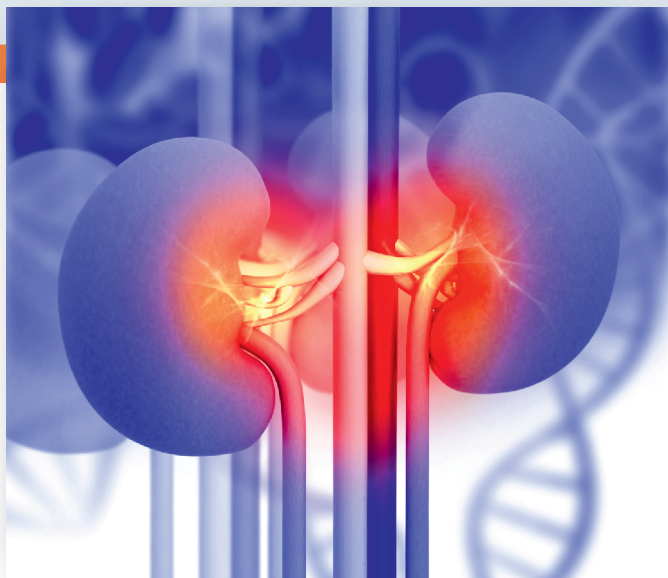


ПОЧКИ - это пара жизненно важных органов, которые очищают кровь человека и поддерживают ее химический баланс. Эти небольшие – примерно с кулак – органы располагаются ближе к середине спины, чуть ниже ребер: по одной почке справа и слева.



Почки – это сложный перерабатывающий комплекс, который ежедневно пропускает через себя около 200 литров крови. В ходе этой работы отфильтровывается около двух литров отходов, состоящих из более чем 150 различных веществ и лишней воды.

Фильтрация крови происходит в крошечных ячейках почек – нефронах. В каждой почке их около миллиона. С одной стороны в нефрон приходят капилляры с кровью в так называемый клубочек, а с другой через канальцы – выделяется моча. Клубочек работает в качестве фильтра, позволяя сохранить нормальный состав крови и удалить лишнюю жидкость и отходы.

8 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

1. Поменьше сидите, побольше двигайтесь.

Только физическая нагрузка способна снизить риск болезней не только почек, но и всех органов человека

2. Следите за уровнем сахара в крови.

Хронические заболевания почек появляются как минимум у половины людей, страдающих сахарным диабетом

3. Боритесь с артериальным давлением, которое, как правило, приводит к болезням почек

4. Снижайте избыточный вес.

Излишняя масса тела становится всеобщим бедствием. Вес – причина многих болезней, в том числе и заболеваний почек

5. Пейте достаточное количество воды.

Как минимум, надо пить не менее 1,5 л воды в сутки. Причем пейте по возможности воду, а не сладкие напитки. Вода – мощное средство против всех болезней и, в первую очередь, почек

6. Избавьтесь от вредных привычек.

Алкоголь разрушает не только печень, но и почки, а никотин сужает сосуды и уменьшает кровоток в почках, приводит, в том числе к раку почек

7. Обходитесь по возможности без лекарственных средств.

Мы уже настолько привыкли есть лекарства пригоршнями при малейшей болезни, что уже не задумываемся, насколько велика их разрушительная сила для почек

8. Обследуйте почки раз в полгода.

Если у вас повышенное давление, сахарный диабет, лишний вес, наследственная предрасположенность к заболеваниям почек, проходите обследование чаще. Это позволит избежать крупных проблем



**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

☎ (4942) 45-01-35

📍 г. Кострома, ул. Ленина, 151

✉ cmp@lpu.dzo-kostroma.ru

🌐 ok.ru/zdorovaya.kostroma/

📱 vk.com/zdorovaya_kostroma