

07 – 12 марта 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

С 2006 года во второй четверг марта отмечается Всемирный День почки, целью которого является повышения знаний политиков, врачей, общественных деятелей и населения в целом о функциях почек, болезнях, связанных с нарушениями в их работе, а также о профилактике и лечении этих заболеваний.

Почки – фильтр организма, который защищает от инфекций, токсинов, шлаков. Поэтому важно следить за здоровьем, не допускать переохлаждений. Существует несколько привычек, которые негативно отражаются на состоянии почек и быстро выводят их из строя.

В процессе жизнедеятельности в организме накапливаются вредные вещества. В нормальных условиях происходит естественное очищение тканей от токсинов. Потребление некачественных продуктов питания, нарушение обмена веществ и стресс, затрудняют работу внутренних органов.

Привычки, с которыми необходимо расстаться для сохранения здоровья почек:

1. **Курение и алкоголь** наносят удар по всем органам и системам. Особенно быстро приводит к накоплению песка и образованию камней некачественный дешевый алкоголь.
2. **Сладкие газированные напитки** содержат вещества, которые накапливаются в организме и приводят к развитию мочекаменной болезни. Выявлена прямая связь между регулярным употреблением окрашенных газированных напитков и появлением белка в моче – главного показателя проблем с почками.
3. **Недостаток жидкости** также пагубно сказывается на всех системах организма. Поэтому важно каждый день пить чистую негазированную воду. Количество воды лучше подобрать, руководствуясь особенностями своего организма и наличием тех или иных заболеваний, также можно посоветоваться с врачами по медицинской профилактике.
4. **Сдерживание позывов к мочеиспусканию** может привести к воспалению органов мочеполовой системы. Из этого следует – не стоит терпеть, посещайте туалет своевременно.



Как сохранить здоровье почек?

5. **Неправильное питание** с преобладанием сильно соленых блюд ведет к избытку натрия в организме. Он имеет свойство задерживать жидкость в организме, что провоцирует отеки, и негативно сказывается на работе почек. В рационе должно присутствовать достаточное количество продуктов, содержащих витамин В6, который незаменим для нормальной работы мочевой системы.
6. **Вредные привычки**, переедание, малоподвижный образ жизни – всё это ведет к старению всех систем нашего организма. Чтобы продлить их нормальное функционирование необходимо постепенно и уверенными шагами переходить к здоровому образу жизни.
7. **Хроническое нарушение сна** может вызвать заболевание почек. В ночное время сна ткань почек обновляется, поэтому недостаток сна может вызвать прямое поражение этого органа. Не стоит забывать, что все мы любим здоровый ночной сон. Любят его и наши почки.
8. **Игнорирование лечения инфекционных заболеваний** и доведения своего организма до истощения. Но это может вызвать повреждение почек. Исследования показывают, что люди, отказывающиеся от отдыха и надлежащего лечения, часто подвергаются заболеванию почек.