



# какие функции выполняют почки и как дольше сохранить их здоровье?

## 6 основных функций почек:

1. Вырабатывают мочу
2. Очищают кровь от токсинов и выводят избыток жидкости из организма
3. Контролируют баланс электролитов в крови, кислотно-щелочное равновесие в организме
4. Регулируют артериальное давление (почками синтезируется ренин)
5. Участвуют в образовании эритроцитов (образуют эритропоэтин)
6. Поддерживают здоровье костей (в почках происходит метаболизм витамина Д, кальция и фосфора)

## Какие правила нужно соблюдать, чтобы надолго сохранить почки здоровыми?

Поскольку самыми частыми причинами хронической болезни почек (ХБП) являются артериальная гипертензия и сахарный диабет, большинство мер профилактики относятся к этим 2 заболеваниям.



Контролируйте  
уровень глюкозы



Измеряйте уровень  
артериального  
давления



Поддерживайте  
оптимальную массу  
тела (индекс массы  
тела 20-25 кг/м<sup>2</sup>)



Следите за своим  
питанием



Ограничьте  
потребление соли  
до 5-6 г в сутки  
и менее

Даже если у вас нет никаких симптомов, необходимо регулярно проходить скрининг:

1. Анализ уровня креатинина в сыворотке крови с последующим расчетом скорости клубочковой фильтрации;
2. Оценку отношения альбумин/креатинин в моче.

Эти два лабораторных исследования позволяют выявить ХБП на ранних стадиях.



Пейте достаточное  
количество воды



Избавляйтесь от  
пагубных привычек



Перед  
использованием  
безрецептурных  
препаратов  
обязательно  
проконсультируйтесь  
с врачом



Снижайте уровень  
тревоги и стресса



Регулярно  
занимайтесь  
физической  
активностью с учетом  
состояния  
сердечно-сосудистого  
здоровья и  
переносимости  
нагрузок