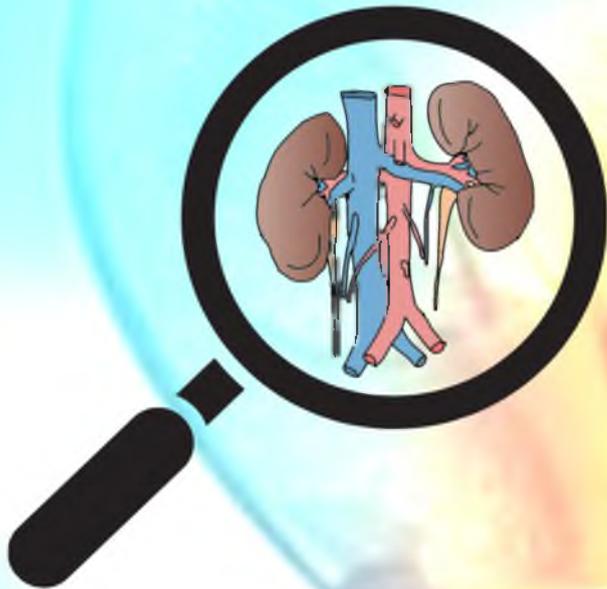


10 МАРТА 2022 - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПОЧКИ

В ФОКУСЕ - ПОЧКА



ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК - ЭТО ПЕРСИСТИРУЮЩЕЕ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ ИЛИ БОЛЕЕ МЕСЯЦЕВ ПОРАЖЕНИЕ ПОЧКИ ВСЛЕДСТВИЕ ДЕЙСТВИЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРИЧИН, АНАТОМИЧЕСКАЯ ОСНОВА КОТОРОГО - ПРОЦЕСС ЗАМЕЩЕНИЯ НОРМАЛЬНЫХ СТРУКТУР ФИБРОЗОМ, ПРИВОДЯЩИЙ К НАРУШЕНИЮ ФУНКЦИИ ПОЧКИ

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

1. **НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ** (НЕ ПОДДАЮЩИЕСЯ КОРРЕКЦИИ): ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ, НИЗКАЯ МАССА ТЕЛА ПРИ РОЖДЕНИИ, НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
2. **МОДИФИЦИРУЕМЫЕ** (ПОДДАЮЩИЕСЯ КОРРЕКЦИИ): САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ, ТАБАКОКУРЕНИЕ, ОЖИРЕНИЕ, НАРУШЕНИЕ ЛИПИДНОГО ОБМЕНА В КРОВИ



КАК Я МОГУ УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК?

1. ЕЖЕГОДНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА В ПОЛИКЛИНИКЕ.
2. СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
3. ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ.
4. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕГУЛЯРНЫЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ЦИФР АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ 140 И 90 ММ РТ. СТ. И ВЫШЕ - СКОРЕЙШЕЕ ОБРАЩЕНИЕ К ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ.
5. ПРИ НАЛИЧИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА - РЕГУЛЯРНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ ЗНАЧЕНИЙ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ, ПРИ ВЫЯВЕНИИ ПОВЫШЕННЫХ ЗНАЧЕНИЙ - СКОРЕШЕЕ ОБРАЩЕНИЕ К ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ.
6. ПРИ НАЛИЧИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА ИЛИ ОЖИРЕНИЯ - СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА ПОД КОНТРОЛЕМ СПЕЦИАЛИСТА.

