

Нефрология. Профилактика и лечение хронических заболеваний почек

Когда распускаются почки...

(Продолжение. Начало на с. 7)

Начальные симптомы почечного заболевания рассматриваются как «возрастная норма». При этом больные наблюдаются терапевтами, кардиологами, эндокринологами без привлечения нефролога — до самых поздних стадий, когда возможности нефропротективного лечения уже минимальны. Поэтому наша основная цель лечения — замедлить темпы прогрессирования почечной недостаточности и отодвинуть время начала заместительной почечной терапии.

— **Вера Ивановна, что должен знать каждый из нас, чтобы сохранить свои почки здоровыми?**

— Сейчас довольно часто встречается анальгетическая нефропатия. Это злоупотребление противовоспалительными и обезболивающими средствами, которые принимаются самостоятельно, без всякого контроля и назначения врача. Безобидная, на первый взгляд, таб-

летка приводит к плачевным результатам — росту пациентов с такой нефропатией. Второе — увлечение пищевыми добавками, средствами снижения веса у женщин, так называемые китайские и тайваньские травы, протеиновые коктейли для наращивания мышечной массы у мужчин.

Существуют следующие жалобы, позволяющие заподозрить заболевания почек и мочевых путей, нарушение их функций:

- боли и дискомфорт в поясничной области;
- изменение вида мочи (красная, бурая, мутная, пенящаяся, содержащая «хлопья» и осадок);
- учащённые позывы на мочеиспускание, императивные позывы (трудно терпеть позыв, надо сразу бежать в туалет), затруднённое мочеиспускание (вялая струя);
- уменьшение суточного количества мочи (менее 500 мл);
- никтурия (регулярные позывы на мочеиспускание в ночные часы);

- постоянное чувство жажды;
- плохой аппетит, отвращение к мясной пище;
- общая слабость, недомогание;
- одышка, снижение переносимости нагрузок;
- повышение артериального давления, нередко сопровождающееся головными болями, головокружениями;
- боли за грудиной, сердцебиения или перебои сердца;
- кожный зуд.

Десять «золотых правил», позволяющих сохранить почки здоровыми:

1. Не злоупотреблять солью и мясной пищей. Максимально ограничить употребление консервов, пищевых концентратов, продуктов быстрого приготовления.
2. Контролировать вес: не допускать избыточного веса и не сбрасывать его резко. Больше употреблять овощей и фруктов, ограничивать высококалорийные продукты.

Причины терминальной ХПН в странах Европы (регистр ERA-EDTA)



3. Пить больше жидкости, до 2-х литров, особенно в жаркое время года.

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 1 часу три раза в неделю. Больше двигаться (ходить пешком, по возможности не пользоваться лифтом и т. д.).

6. Не злоупотреблять обезболивающими средствами (если невозможно полностью от них отказаться, ограничить приём до 1-2 таблеток в месяц), не принимать самостоятельно без назначения врача мочегонные средства, не заниматься самолечением, не увлекаться пищевыми добавками, не экспериментировать над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели жиров», позволяю-

щие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с вашей стороны».

7. Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжёлыми металлами, инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании машины, работе на приусадебном участке и т. д.), пользоваться защитными средствами.

8. Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.

9. Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.

10. Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, альбуминурия, биохимический анализ крови, включая креатинин крови, УЗИ — 1 раз в год).



Качество жизни

Полезный суперплод

■ **Плоды граната употребляют в пищу свыше 20 веков. Эти экзотические фрукты содержат в себе антиоксиданты, поэтому приносят здоровью только пользу. С помощью сока граната можно защититься от инсульта, и инфаркта миокарда, предотвратить разные отложения в сосудах. Он рассасывает всё ненужное и приводит их в норму. С помощью граната можно регулировать сахар и холестерин в крови.**

Кроме того, этот продукт подойдёт для людей, страдающих давлением, помогает бороться с гипертонией и малокровием. Он эффективен и как аспирин способствует разжижению крови, снимает воспаление сосудов. Также это отличное средство для профилактики лейкоза. Для женщин будет приятно узнать, если они ежедневно будут употреблять гранат, они смогут регенерировать слой своей кожи, именно этот фрукт способен заживить раны и предотвратить появление пигментных пятен, от которых очень тяжело избавиться. Если вы решили похудеть, обязательно введите в свой рацион гранат, и результат не заставит себя долго ждать.

Кому нельзя злоупотреблять этим продуктом?

Людям с проблемами желудка — при язве или гастрите, потому что от гра-

ната повышается кислотность. Будьте внимательны, прежде чем употреблять гранат выясните, нет ли у вас противопоказаний.

Косточки граната не следует употреблять детям, гипотоникам и людям с хроническими заболеваниями желудка.

Следует быть аккуратными с дозировками настоек из корок, так как большая концентрация содержащихся в них веществ опасна для организма.

При геморрое, гастрите и высоком уровне кислотности также следует отказаться от его употребления.

Есть рекомендация и для полностью здоровых людей. Содержащиеся в гранате кислоты могут разрушить эмаль зубов, поэтому после употребления сока лучше прополоскать рот водой.

Умеренность — это главное правило баланса во всех аспектах жизни.



ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Гранат — это некалорийный продукт, он не содержит жиры. Также последние исследования доказывают, что гранат является отличной профилактикой от рака груди. Сок собирает в себя все ненужные и вредные вещества, тем самым блокирует развитие опухоли и других процессов.