

Десять золотых правил, позволяющих сохранить Ваши почки



1. Не злоупотребляйте солью и мясной пищей.
2. Контролировать вес: не допускать избыточного веса и не сбрасывать его резко. Больше употреблять овощей и фруктов, ограничивать высококалорийные продукты и исключить консервы.
3. Пить больше жидкости, 2-3 литра, особенно в жаркое время года; пресную воду, зеленый чай, почечные фиточаи, натуральные морсы, компоты.
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 в 3 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 прием до 1-2 таблеток в месяц), не принимать самостоятельно, без назначения врача мочегонных препаратов, не заниматься самолечением, не увлекаться пищевыми добавками, не экспериментировать над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели жиров», позволяющие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с Вашей стороны».
7. Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми 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. Регулярно проходить медицинские исследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ почек- раз в год).
10. Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови

*12 марта 2020 года Всемирный день почки проводится под девизом
«Здоровые почки всем и везде: от профилактики и выявления до равного
доступа к медицинской помощи!».*