



World Kidney Day™

* Всемирный День Почки

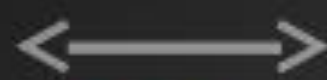


ПОЧКИ

Для чего они?



6 cm



11 cm



150-170 грамм

5.2 – 5.9 оз (унций)



Вырабатывают мочу

+

Очищают кровь

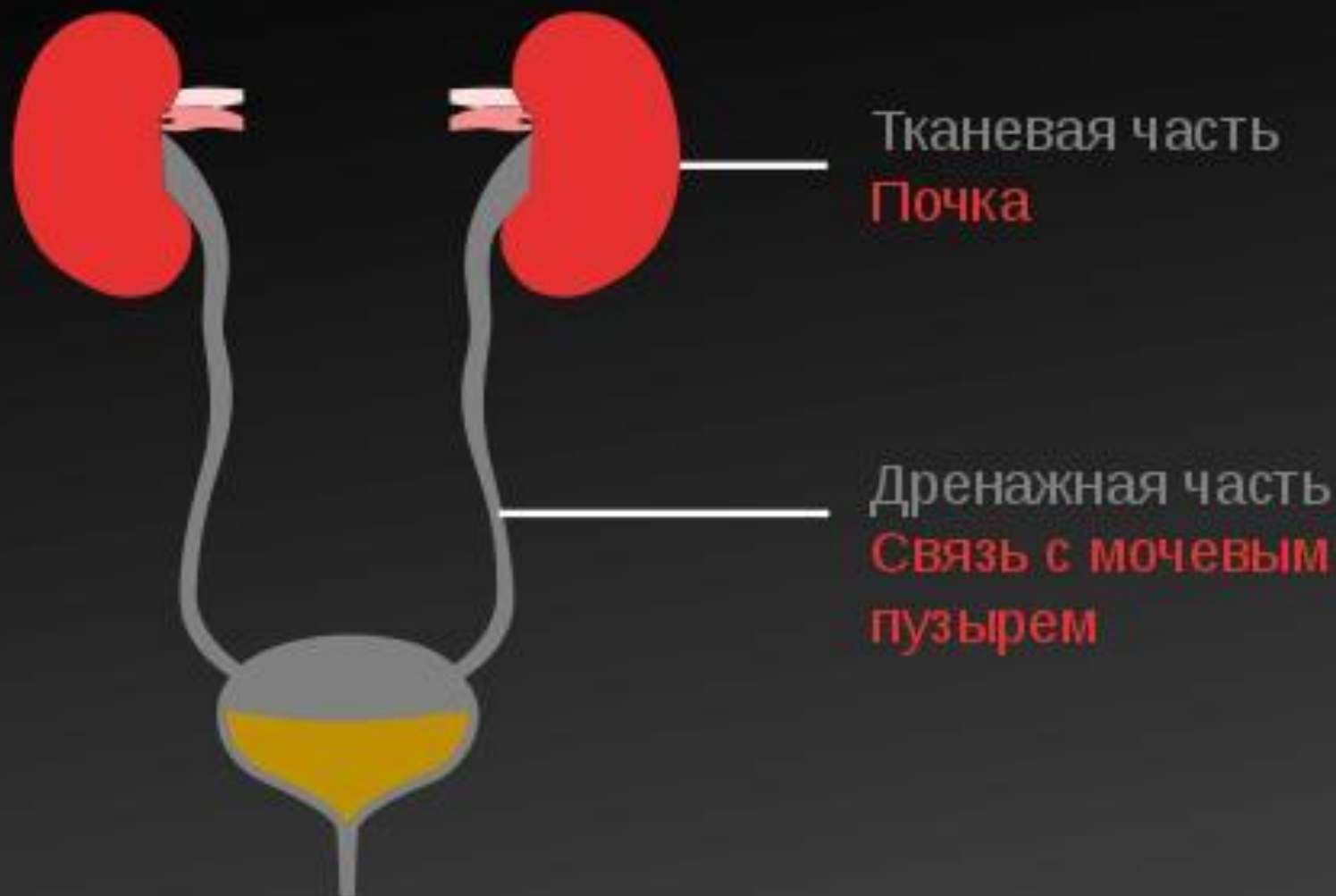


ПОЧКА

И

МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА

Мочевыделительная система

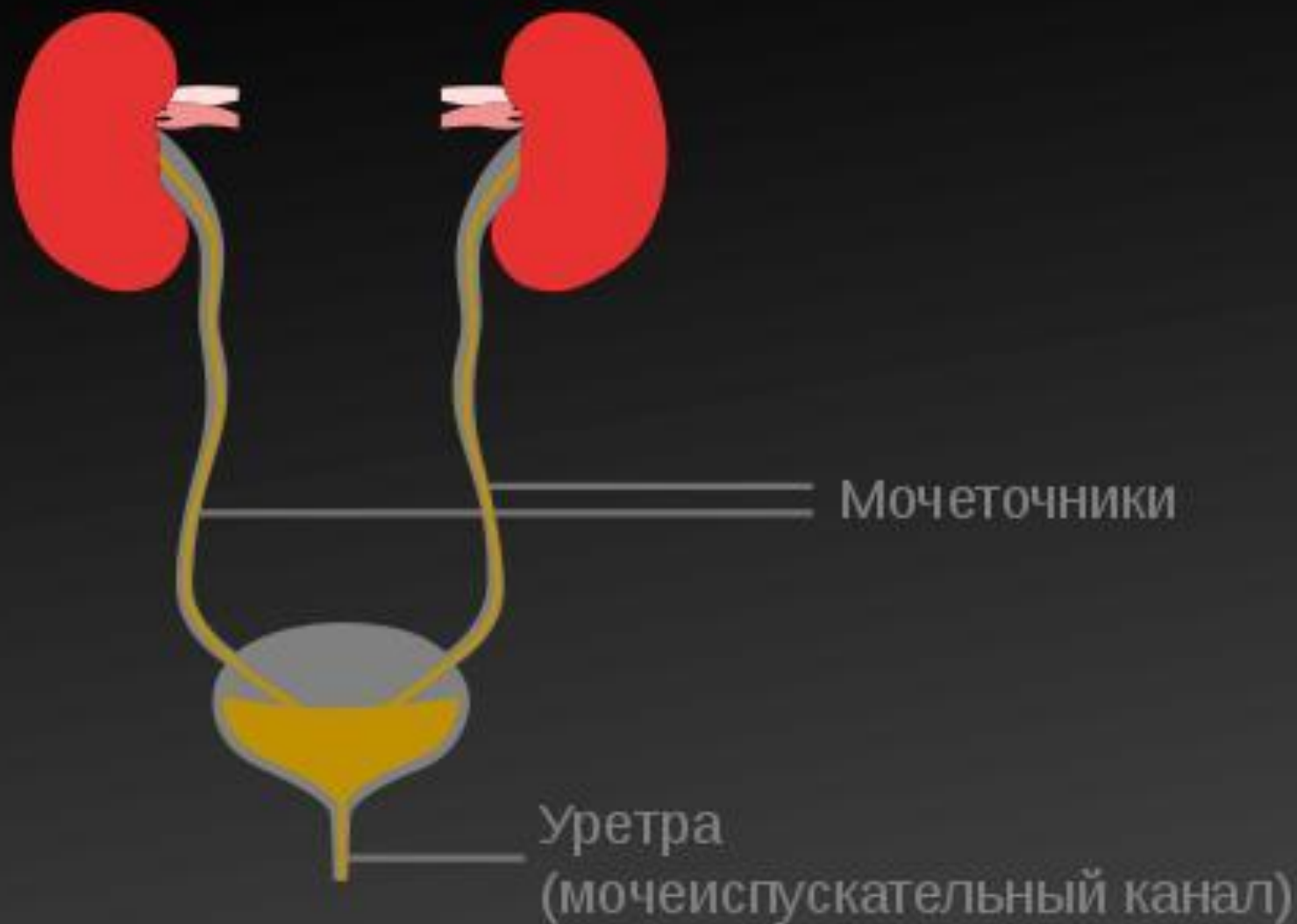


Тысячи
фильтров



Два
кровеносных
сосуда

Мочевыделительная система

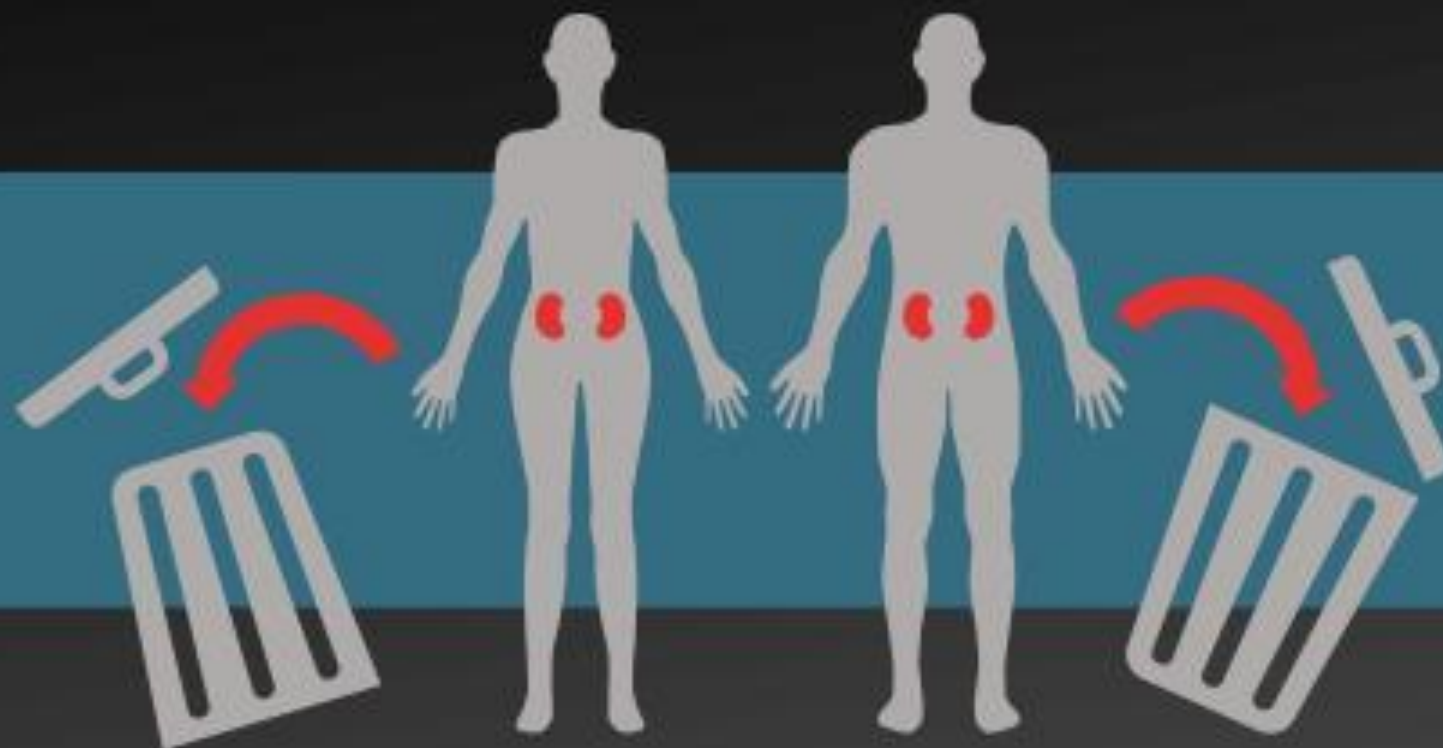




ПОЧКИ

Что они делают?

Почки ВЫВОДЯТ ШЛАКИ из вашего тела

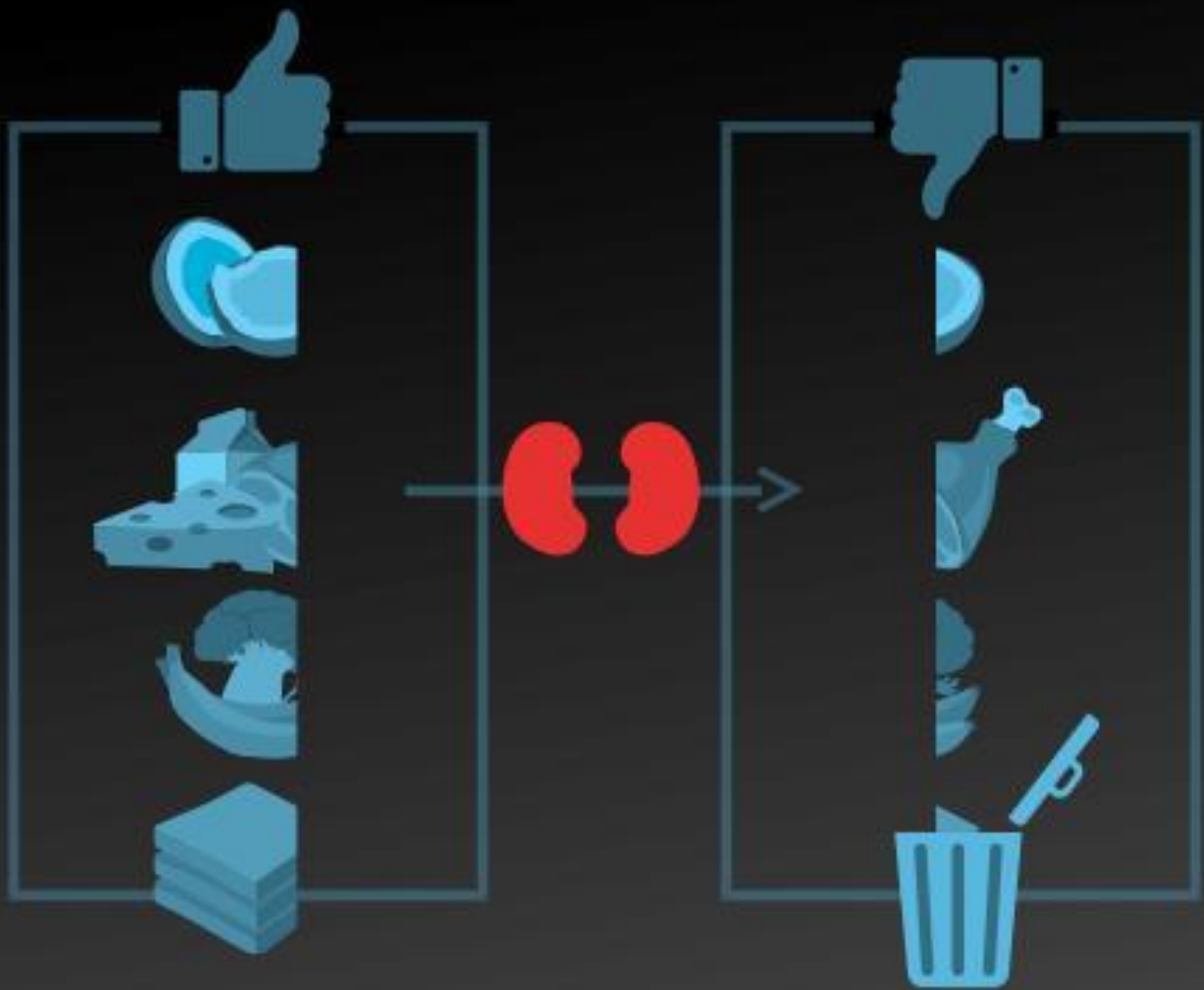




ПИТАНИЕ

=

- Протеины
- Жиры
- Крахмал
- ...





Поддерживают необходимое количество воды в организме

Почки

ВЫВОДЯТ

ЛИШНЮЮ

ЖИДКОСТЬ

из организма

Почки

поддерживают баланс минералов
и химических веществ

в вашем теле



Почки контролируют ваше артериальное давление

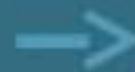


Почки

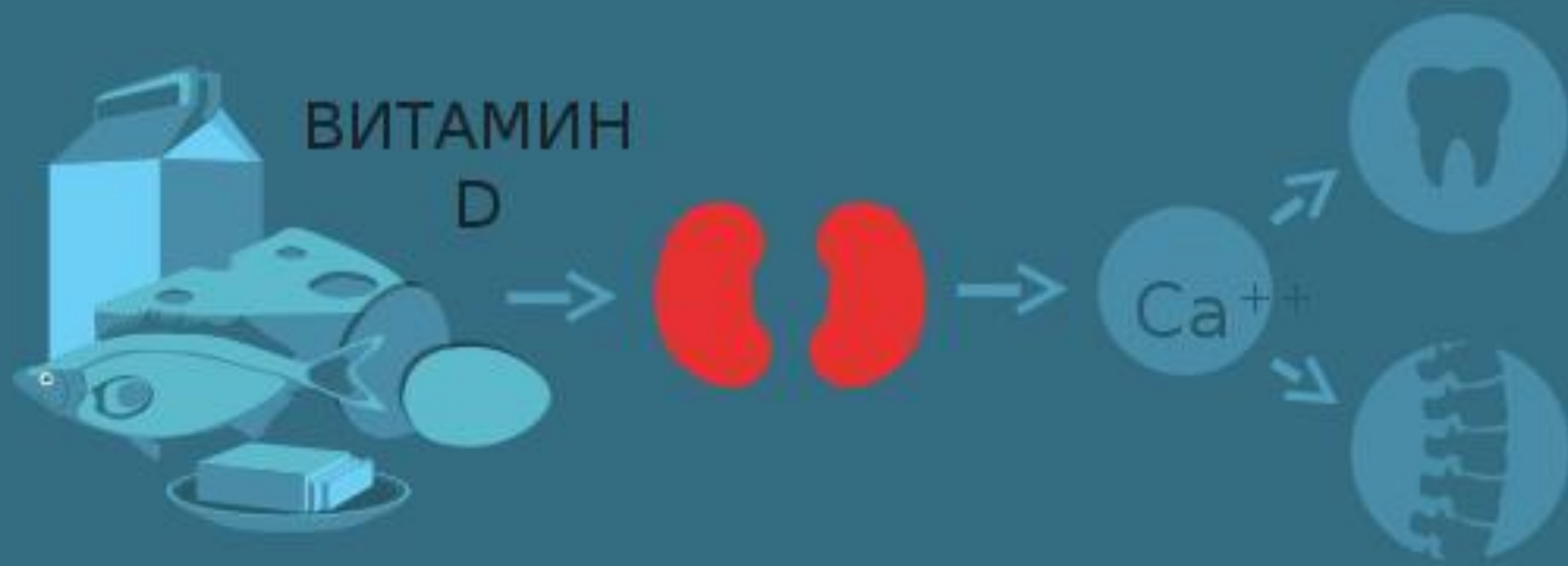
помогают продуцировать
красные кровяные тельца



ЭРИТРОПОЭТИН



Почки помогают поддерживать здоровье ваших костей





ПОЧКИ

Знаете ли вы?

Форма **ПОЧКИ**





Размер **ПОЧКИ**

Каждую минуту

1200

мл крови пропускают
через себя обе почки

20%

всей крови, перекачиваемой сердцем

За один день

1700

литров крови
очищается

3592.7

ПИНТ

У взрослых

фильтруется

7 - 8

литров крови

400

раз в день!

14 - 16

ПИНТ



Нефроны почек
расположены
горизонтально
вплотную



16

километров

9.95

миль

Ваш организм может нормально
функционировать
даже с одной почкой





ПОЧКИ

Когда почки
начинают не
справляться

В начале болезни
не проявляют никаких признаков или
СИМПТОМОВ



Анализы крови и мочи единственный способ узнать



Функционирование
почек
ниже чем 10%
от нормы

**Болезнь почек в
терминальной
стадии**

Почки
перестают
функционировать
вообще

Диализ
Трансплантация

Диализ выводит шлаки и излишки воды



Гемодиализ

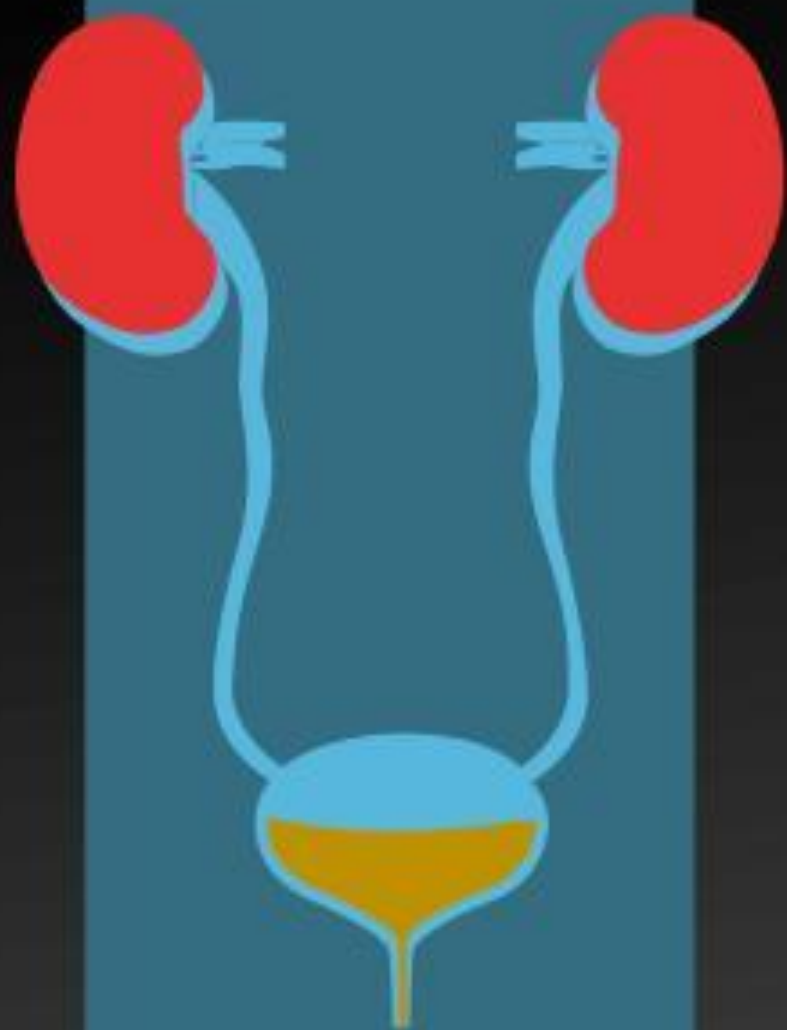


Перитонеальный диализ



Трансплантация **ПОЧКИ**





Старые
поврежденные
почки
обычно не
удаляют



ПОЧКИ

Берегите
ваши почки

8 золотых правил

Поддерживайте себя
в форме и ведите активный
образ жизни



Употребляйте здоровую пищу
чтобы обеспечить хорошее питание и
поддерживать нормальный уровень
сахара в крови



Следите
за своим артериальным
давлением



Питайтесь правильно и следите за своим весом



Употребляйте
необходимое
количество
жидкости





НЕ

курите

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
таблетки, отпускаемые
без рецепта врача на
регулярной основе





ПОЧКИ

Обратитесь к
врачу, если...

У Вас есть
диабет

У Вас есть
гипертония

У Вас есть
избыточный
вес

Один из Ваших
родителей или
других членов
семьи имеют
болезни почек





Вы попадаете в
группу высокого
риска



приходите на



* Всемирный День Почки

World Kidney Day is a joint     initiative