



ШКОЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НЕФРОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

Введение

- ▶ Признаки поражения почек отмечаются у каждого десятого жителя Земли. Но многие, страдающие хронической болезнью почек, длительное время даже не подозревают, что они больны. Коварство заболеваний почек заключается в том, что они могут **многие годы не давать знать о себе, не вызывать никаких жалоб**, так что обнаружить их можно только пройдя медицинское обследование, сдав анализы мочи и крови.

- ▶ Распространенность болезней почек среди населения высока, однако информированность об их факторах риска, мерах, позволяющих защитить почки, настороженность населения и даже врачей - низкая.

Имеются простые и доступные методы ранней диагностики, однако у значительной части пациентов с хронической болезнью почек она по-прежнему выявляется на стадии, когда по жизненным показаниям надо начинать гемодиализ.

Разработаны надежные и необременительные методы лечения, сохраняющего почки от развития терминальной почечной недостаточности (**нефропротективная терапия**), однако они во многих случаях не используются или применяются с запозданием и поэтому неэффективно.

Число больных, нуждающихся в гемодиализе, удваивается каждые 10 лет, что ложится тяжелым бременем на систему здравоохранения. Однако вопросам профилактики болезней почек практически не уделяется внимания.

Как устроены почки? Для чего они нужны в организме и как они работают?

Почка - парный орган, что обеспечивает высокую надежность работы: даже если одна почка полностью перестанет функционировать, вторая сможет в полном объеме очищать организм от шлаков и выполнять все другие необходимые функции.

Почка - относительно небольшой орган, размером с кулак. Суммарный вес обеих почек составляет 0,5% от массы тела. По форме она напоминает боб. Вогнутая часть почки называется воротами, в этом месте располагается пучок кровеносных сосудов и берет начало мочеточник. Почки располагаются позади органов брюшной полости по бокам от позвоночного столба на уровне от XI грудного до III поясничного позвонка, правая почка обычно находится несколько ниже левой - на 1,5-3 см.

Почки не имеют жесткого фиксирующего аппарата и смещаются при изменении положения тела, а также при дыхании. В норме подвижность почек при дыхании и изменении положения тела из горизонтального в вертикальное не превышает высоты одного поясничного позвонка (3-5 см).

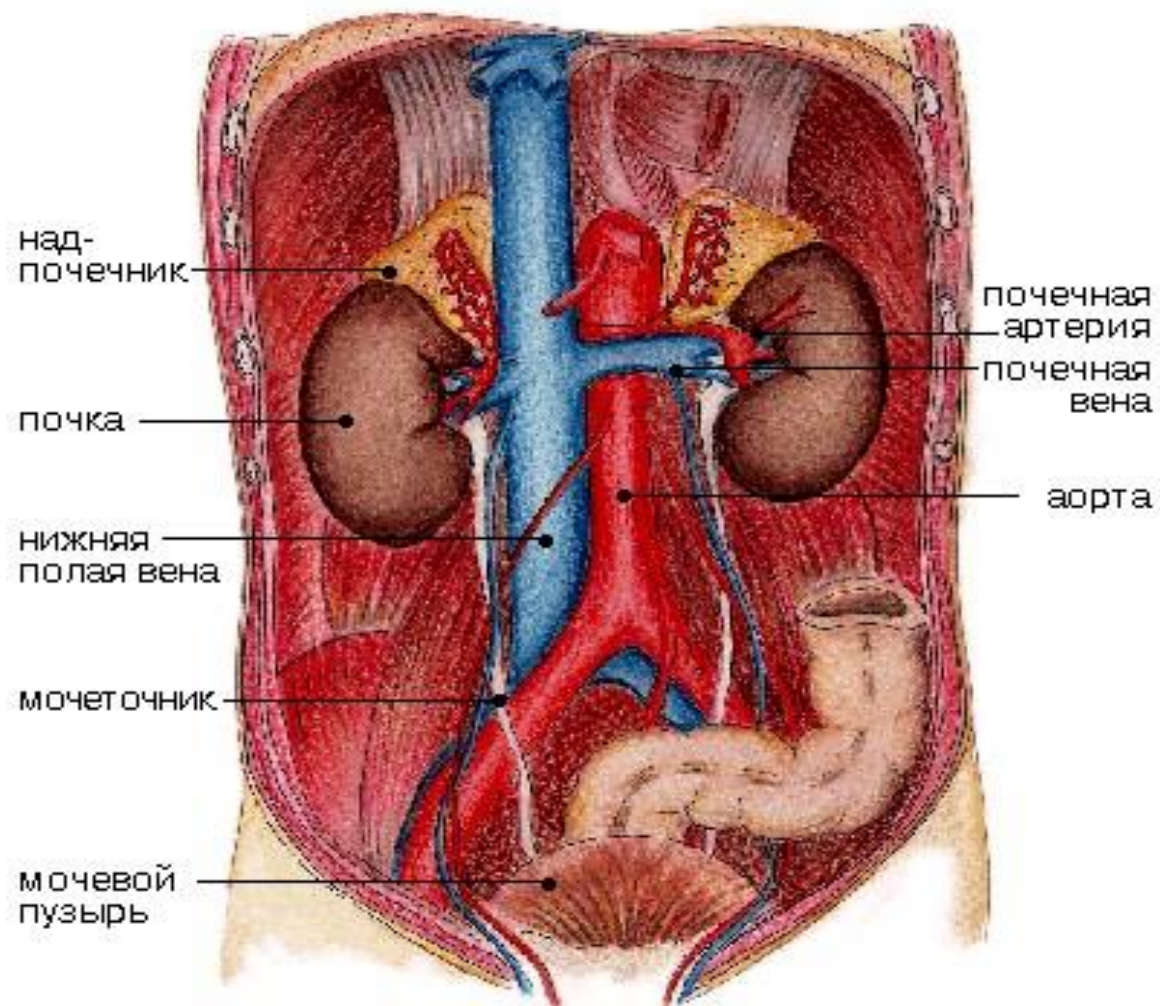
Нефроптоз

Повышенную подвижность почки называют **нефроптозом** (опущением почки). Нефроптоз чаще встречается у женщин, у лиц высокого роста с небольшой массой тела; он может сочетаться с опущением других внутренних органов (спланхноптоз). Одна из причин нефроптоза - резкое похудание (вследствие тяжелой болезни или в результате неразумной попытки сделать себе фигуру «как у фотомодели»).

При этом могут отмечаться **жалобы на боль, дискомфорт в поясничной и подвздошной областях**, признаки вегето-сосудистой дистонии (сердцебиения, падение давления при резком вставании, приводящее к обморочным и полубморочным состояниям, повышенная потливость и др.); **могут также отмечаться преходящие изменения в анализах мочи** (следы белка, повышенный уровень эритроцитов).

Считается, что сам по себе нефроптоз не опасен, однако он может predispose к развитию пиелонефрита, мочекаменной болезни.

Нормальное расположение почек



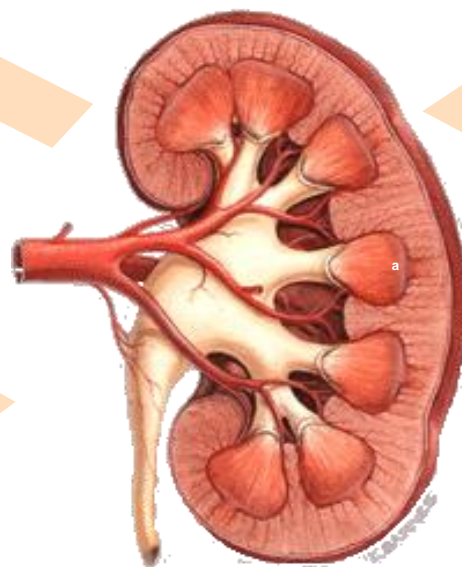
Функции почек



Регуляция
Водно-солевого
обмена



Регуляция
Артериального
давления



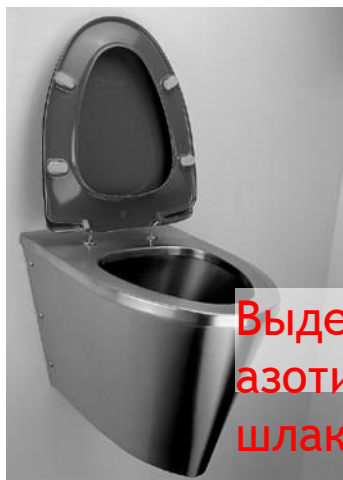
D-гормон

Регуляция
Фосфорно-
Кальциевого
обмена



эритропоэтин

Регуляция
Образования
эритроцитов



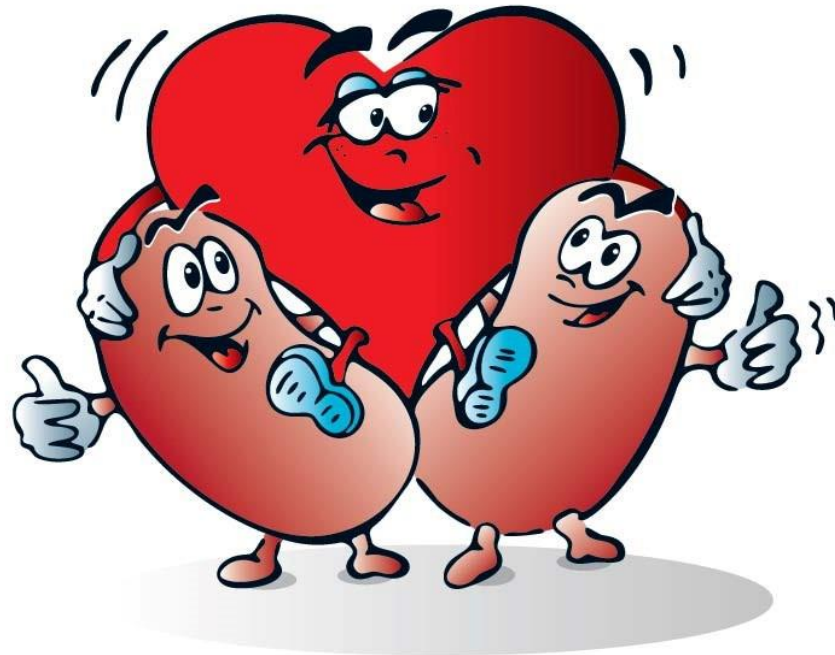
Выделените
азотистых
шлаков

Функции почек

- ▶ Таким образом, почки занимают центральное место в системе поддержания постоянства внутренней среды организма, играют роль не только главного чистильщика, но и сами управляют рядом важных процессов, определяющих наше здоровье, самочувствие и работоспособность.
- ▶ Недавние исследования показали, что **у людей с нарушенной работой почек риск инфаркта и инсульта возрастает в 25-30 раз.** Иными словами **именно состояние почек, в первую очередь, определяет молодость нашей сердечно-сосудистой системы и организма в целом.**

Вот почему в 2011 г. Всемирный день почки
проходит под лозунгом: «Защищая свои почки,
сохраняешь сердце!».

ЗАЩИЩАЯ СВОИ ПОЧКИ, СОХРАНЯЕШЬ СЕРДЦЕ!



- ▶ Болезни сердца и почек тесно взаимосвязаны. У них общие причины и механизмы развития. При артериальной гипертонии и болезнях сердца неизбежно страдают почки. **ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ПОВЫШАЕТ РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА В 25-30 РАЗ.** Разорвать этот порочный круг крайне сложно...
- ▶ Регулярно проверяй свои почки, ежегодно сдавай общий анализ мочи и кровь на креатинин.
- ▶ Помни, что **СВОЕВРЕМЕННАЯ ЗАБОТА О ПОЧКАХ - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА СЕРДЦА!**