



10 марта 2022 года

Здоровые почки для всех

#worldkidneyday #kidneyhealthforall

[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Устранить пробелы  
в знаниях, чтобы  
лучше заботиться  
о почках



## Что Вы можете сделать для своих почек?

- 1 Не злоупотреблять 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 исключать консервы, соленья.
- 3 Пить больше жидкости, 2-3 литра, особенно в жаркое время года: пресную воду, 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 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 прием до 1-2 таблеток в месяц), не принимать самостоятельно, без назначения врача мочегонных, не заниматься самолечением, не увлекаться пищевыми добавками, не экспериментировать над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели жиров», позволяющие худеть 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 органов таза, ног.
- 9 Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ - раз в год).
- 10 Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.