

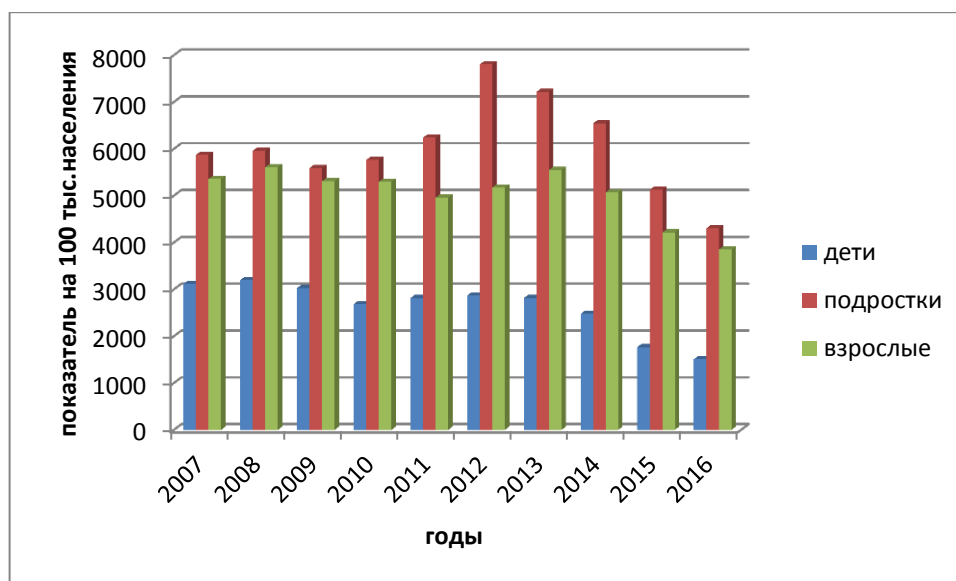
## Всемирный день почки 2018 года – «Почки и женское здоровье»



С 2006 года во всем мире во второй четверг марта по инициативе Международного общества нефрологов и Международного сообщества нефрологических федераций официально отмечается Всемирный День почки, целью которого является повышение знаний населения о функциях почек, болезнях, связанных с нарушениями в их работе, а также о профилактике и лечении этих заболеваний. В 2018 году Всемирный день почки совпадает с Международным женским днем. Это дает возможность лишний раз задуматься о значимости женского здоровья в целом и, в особенности, о важности поддержания здоровья почек у женщин. 13-я капания по проведению Всемирного дня почки посвящена пропаганде образования по вопросам здоровья, профилактики и медицинской помощи для женщин всех возрастов во всем мире.

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире порядка 10% людей страдают от болезней, связанных с почками. В структуре смертности населения болезни мочеполовой системы занимают 7-е место и составляют около 3% всех причин смертности. В Волгоградской области болезни мочеполовой системы в структуре смертности занимают 9-е место и составляют 1,1% всех причин смертности. Впервые установленная заболеваемость болезнями мочеполовой системы в Волгоградской области в 2016 году составила: среди детей – 1507,4 на 100 тыс. детского населения, среди подростков – 4303,5 на 100 тыс. подросткового населения, среди взрослых – 3851,3 на 100 тыс. взрослого населения. В течение последних пяти лет в динамике заболеваемости отмечается стабильное снижение во всех возрастных группах населения области.

**Динамика впервые установленной заболеваемости болезнями мочеполовой системы среди детского, подросткового и взрослого населения Волгоградской области за период 2007-2016г.г.**



**Факторы риска хронических болезней почек (ХБП) включают:**

- сахарный диабет;
- артериальную гипертонию;
- другие сердечно-сосудистые заболевания (ИБС, хроническая сердечная недостаточность, поражение периферических артерий и сосудов головного мозга);
- обструктивные заболевания мочевых путей (камни, аномалии мочевых путей, заболевания простаты, нейрогенный мочевой пузырь);
- аутоиммунные и инфекционные системные заболевания (системная красная волчанка, васкулиты, ревматоидный артрит, подострый инфекционный эндокардит, ВИЧ-инфекция);
- болезни нервной системы и суставов, требующие регулярного приема анальгетиков и нестероидных противовоспалительных препаратов;
- наследственные заболевания почек в семейном анамнезе.

**Гиперлипидемия, ожирение, возраст старше 50 лет, курение, потребление алкоголя являются признанными факторами риска развития ХБП. Для выявления ХБП решающее значение имеют не жалобы, которые являются неспецифичными и могут полностью отсутствовать, а исследование анамнеза жизни, семейного и фармакологического анамнеза и выявление факторов риска развития заболевания.**

Лица, имеющие высокий риск развития ХБП, а также лица, имеющие умеренный комбинированный риск развития ХБП и сердечно-сосудистых осложнений, должны, согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации №1344н «Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения» от 21 декабря 2012 года, находиться на диспансерном наблюдении участкового терапевта. Указанные меры направлены на повышение доступности и качества медицинской помощи пациентам с заболеваниями почек, а также на уменьшение частоты развития у них осложнений со

стороны органов сердечно-сосудистой системы, что, в конечном итоге, должно привести к снижению смертности населения.

Для населения рекомендуются простые и эффективные меры профилактики заболеваний почек, направленные на изменение образа жизни, так называемые «Десять золотых правил», которые позволят сохранить почки здоровыми:

- Ограничение потребления соли (<5 г/сутки) и белка (до 0,6-0,8 г/кг).
- Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя.
- Контроль собственного веса.
- Употребление жидкости до 2-3 литров в сутки, особенно в жаркое время года.
- Строгий контроль АД (<130/80 мм рт. ст.).
- Контроль уровня глюкозы и холестерина крови.
- Регулярные занятия физкультурой (15-30 минут в день).
- Исключение самолечения: неконтрольный прием мочегонных препаратов, пищевых добавок, злоупотребление обезболивающими средствами.
- Защита от контактов с органическими растворителями, тяжелыми металлами, инсектицидами на производстве и в быту.
- Защита от переохлаждений поясничной области, органов таза и ног, от прямых ультрафиолетовых лучей.

Сейчас достижения в медицине позволяют излечивать большинство болезней почек прогрессивными методами. Необходимо лишь вести здоровый активный образ жизни, систематически проходить обследования, привлекать к этому процессу родных и близких, убеждая их в нужности диспансеризации. Даже если ничего не беспокоит, не болит и не дает о себе знать, Всемирный день почки ежегодно напоминает об этом.