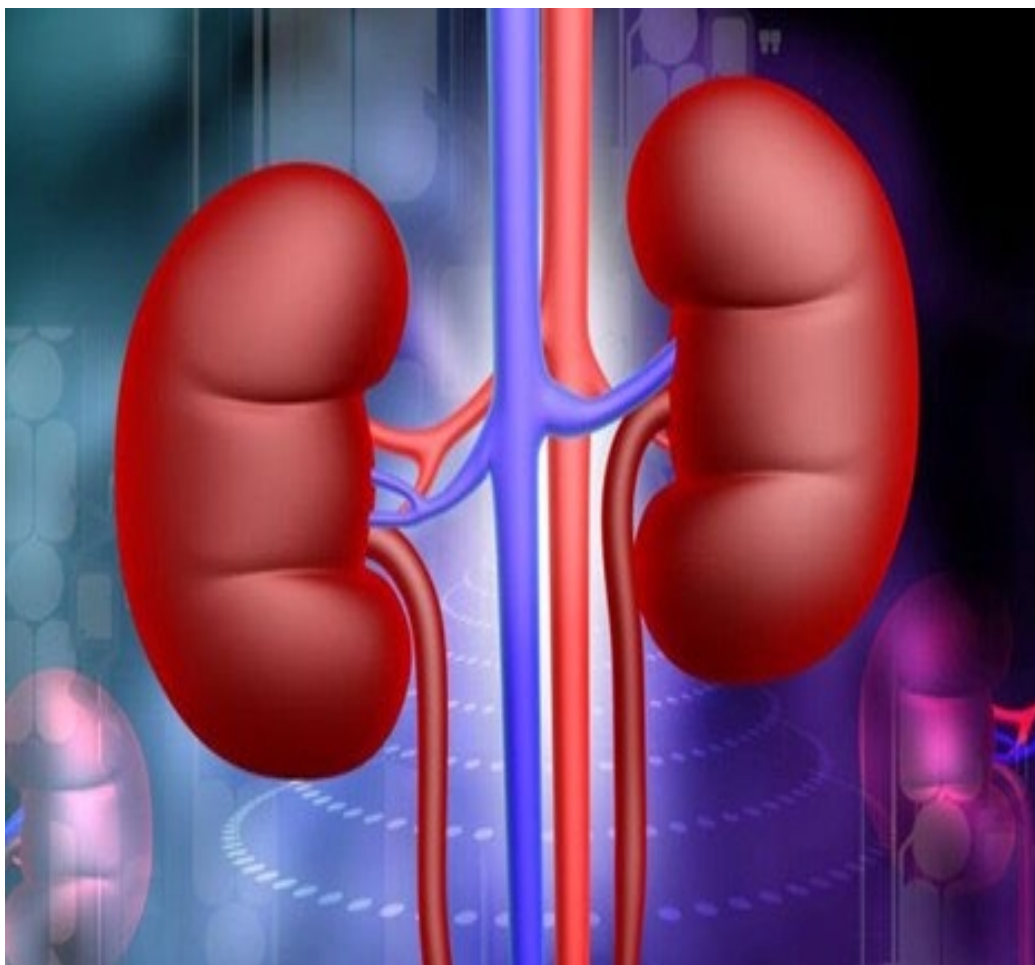


## 12 марта 2026 года – Всемирный день почки



Всемирный день почки отмечается ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года. Идея проведения Всемирного дня почки принадлежит Джоэлу Копплу – американскому профессору, врачу и клиническому исследователю в области медицины, нефрологии, питания и общественного здравоохранения. День был учрежден весной 2003 г. как факт признания того, что хроническая почечная недостаточность представляет собой глобальную угрозу для здоровья населения. Часто проведения Дня почки проходит совместно с другими профилактически значимыми мероприятиями. Так, например в 2010 году Всемирный день почки проводился совместно с Международной диабетической федерацией и был посвящен сахарному диабету как ведущей причине хронической болезни почек во всем мире. В 2016 году этот день был посвящен профилактике развития, своевременной диагностике и правильному лечению заболеваний почек у детей и прошел под лозунгом: «Болезни почек и дети. Начинайте как можно раньше, чтобы их предотвратить!»

Задача Всемирного дня почки – обмен опытом специалистов в этой области медицины, развитие системы профилактики почечных заболеваний, повышение качества лечения больных, разработка новых лекарственных препаратов и медицинской аппаратуры для оказания помощи больным и лечения нефрологических заболеваний.

По данным ВОЗ и Международных нефрологических организаций и обществ, число больных с заболеваниями почечной системы сегодня составляет более 10% населения планеты, и эта цифра, к сожалению, растет. В большинстве случаев речь идет о тяжелых хронических заболеваниях, которые часто заканчиваются летальным исходом, либо о заболеваниях, переходящих в категорию хронических.

Поэтому ежегодное проведение Всемирного дня почки направлено на актуализацию темы почечных заболеваний и привлечение внимания к этой проблеме в первую очередь врачей-нефрологов и нефрологических отделений.

Факторы, пагубно влияющие на здоровье почек человека: вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение; употребление наркотиков; длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов; малоподвижный образ жизни; неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты; недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением ее соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками; различного рода хронические и инфекционные заболевания; внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.

Факторы риска хронических болезней почек:

- сахарный диабет;
- артериальная гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания;
- обструктивные заболевания мочевых путей;
- аутоиммунные и инфекционные системные заболевания;
- 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, также являются признанными факторами риска развития хронических болезней почек.

Профилактические меры для предотвращения появления заболеваний почек:

1. Ведение активного образа жизни. Регулярная физическая нагрузка помогает снизить риск развития заболеваний почек.
2. Правильное сбалансированное питание, увеличение потребления овощей и фруктов. Контроль уровня сахара в крови.
3. Контроль артериального давления (ниже 130/80 мм рт. ст.).
4. Контроль массы тела.
5. Снижение количества потребляемой соли (менее 5 г/сутки). Соль напрямую приводит к повышенному давлению, задержке жидкости в организме.
6. Употребление не менее 1-1,5 литра воды в день (не заменяя воду соками или сладкими газированными напитками), что снижает риск образования камней в почках.
7. Отказ от вредных привычек.
8. Не принимать лекарственные препараты без назначения врача, так как многие из них обладают нефротоксическим побочным действием.
9. Своевременно делать анализы крови и мочи (общий анализ мочи, биохимический анализ крови на креатинин, мочевины и ультразвуковое исследование почек), чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявляя негативные изменения. При выявлении каких-либо отклонений от нормы необходимо обратиться к врачу-специалисту (нефрологу, урологу).

Главное – помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить ее!

По материалам сайта Всемирной организации здравоохранения и ГУ «ВОЦГЭиОЗ»