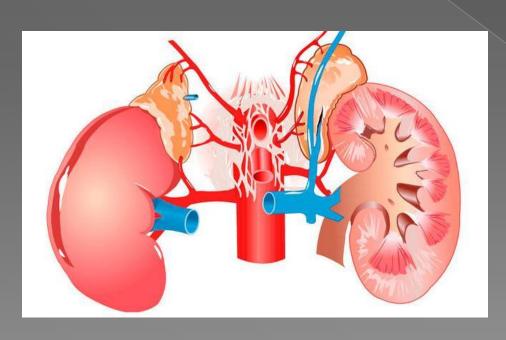
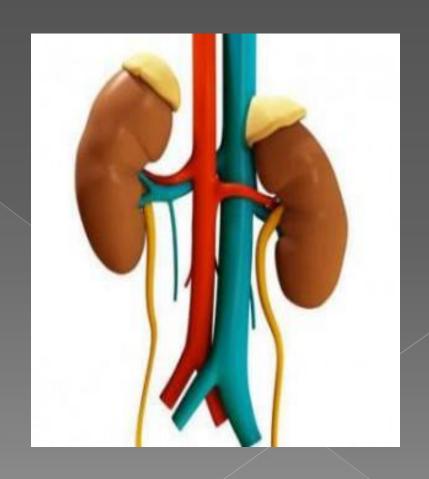
# ПРЕЗЕНТАЦИЯ Предупреждение заболеваний почек.



Работу выполнила Ученица 8 класса Радищевской сш №1 Сепханян ирина

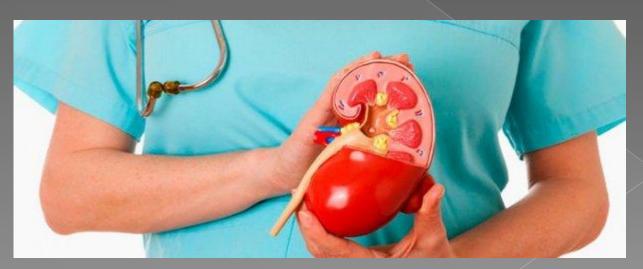
## Предупреждение заболеваний почек: питьевой режим, первичная и вторичная профилактика

Все мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний почек, делятся на две категории первичная профилактика, которая направлена на то, чтобы помочь человеку избежать недуга мочевыделительной системы, и вторичная профилактика, задачей которой является своевременное выявление и лечение болезней почек и мочевыделительных путей.



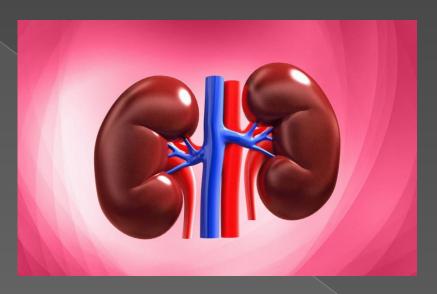
## Первичная профилактика заболеваний почек

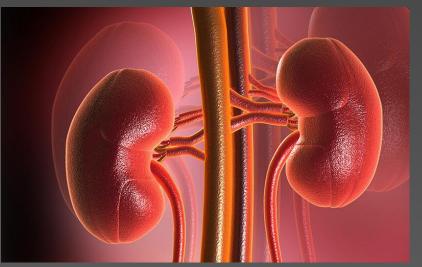
Болезни почек неоднородны, в их развитии принимают участие различные этиологические факторы и патогенетические механизмы, а потому и меры профилактики для различных недугов будут отличаться. Посему мы отдельно рассмотрим три комплекса мероприятий, которые помогут вам избежать наиболее распространенных недугов, коими являются мочекаменная болезнь, пиелонефрит и гломерулонефрит.



### Профилактика мочекаменной болезни

• Единой причины уролитиаза не существует. Гигантское значение имеют наследственные ферментопатии, в результате которых нарушается нормальных ход обменных процессов и создаются благоприятные условия для образования кристаллов солей и выпадения их в осадок в виде камней. Но для образования камней на эти предрасполагающие факторы должны наслоиться определенные погрешности в образе жизни и питания, и именно эти звенья патогенеза мы должны исключить.





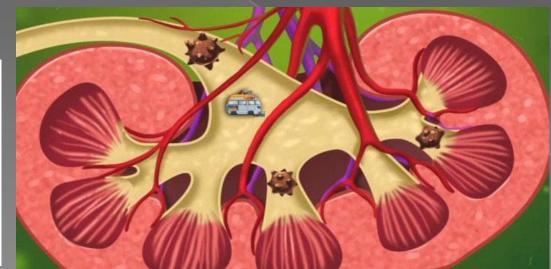
- 1. В предупреждение заболеваний почек питьевой режим невероятно важен. Старайтесь выпивать 2-2,5 литра жидкости в день, а в условиях жаркого климата увеличивайте это количество исходя из потребностей организма. Главное не ограничивайте себя в питье!
- 2. Качество воды имеет первостепенное значение. Жесткая вода, богатая солями кальция — далеко не лучший вариант. Старайтесь покупать очищенную воду либо очищайте ее в домашних условиях.
- 3. Избегайте соленых, острых и кислых блюд, желательно исключить или свести к минимуму потребление алкоголя, бульонов, какао и шоколада.

#### Профилактика пиелонефрита

 Пиелонефрит — недуг инфекционновоспалительного характера, который чаще поражает женщин (в 6 раз чаще, чем мужчин). Мы не будем говорить банальные вещи о необходимости закаливания и повышения резистентности организма, а перейдем к совершенно конкретным рекомендациям. Как защитить почки от

инфекции?







- 1. Следите за гигиеной половых органов, сокращайте количество половых партнеров и всегда мочитесь после полового акта. Помните, что при пиелонефрите часто имеет место восходящий путь инфицирования, а, значит, даже безобидная латентная инфекция урогенитального тракта может закончиться воспалением почки.
- 2. Не переохлаждайтесь! Весной на «вылазке» или в туристическом походе не сидите (тем более не лежите) на холодной земле, не купайтесь в холодной воде.
- 3. Увеличивайте суточный диурез. Снова мы говорим о том, что для предупреждение заболеваний почек питьевой режим имеет большое значение. Выпивайте не менее двух литров жидкости в день.
- 4. Своевременно опорожняйте мочевой пузырь и никогда не забывайте об этой рекомендации!
  - 5. Не злоупотребляйте нефротоксическими лекарственными препаратами (или вообще их не принимайте). Из популярных средств в данную группу попадают анальгин, антибиотики, парацетамол, амидопирин, ибупрофен, индометацин, бисептол.
- 6. Проводите санацию хронических очагов инфекции (пример кариес, хронических тонзиллит). Из этих рассадников микроорганизмы через кровь или лимфу могут попасть в почки, а там и до пиелонефрита недалеко. Эта же рекомендация является главным методом профилактики гломерулонефрита, чему и посвящена заключительная часть материала.

#### Профилактика гломерулонефрита

- Гломерулонефрит заболевание, в развитии которого решающее значение имеет искажение иммунного ответа и выработка антител против собственных тканей. Подобный сбой всегда опосредованно связан с присутствием в организме очагов инфекции (чаще стрептококковой) либо с острыми инфекционными заболеваниями (ангина). Единственный метод, на котором зиждется профилактика заболеваний почек в данном случае это адекватная антибиотикотерапия инфекционных заболеваний и санация хронических очагов.
- Мы рассмотрели наиболее актуальные меры первичной профилактики самых распространенных заболеваний почек, а тем, кто желает обезопасить себя разом от всех недугов, советуем разработать единую программу с учетом всех рекомендаций, тем более, что ни один из приведенных выше пунктов не навредит здоровому человеку, а лишь повысит качество его жизни.
  - Вторичная профилактика заболеваний почек заключается в своевременном выявлении патологии. На эту банальную рекомендацию вы посмотрите иначе, если узнаете, что 40 % болезней почек долгое время протекает бессимптомно, и больные остаются без лечения. Далее хроническая почечная недостаточность, диализ, исход. Для того, чтобы избежать подобной ситуации, достаточно хотя бы раз в год сдавать анализ мочи, который позволяет на ранних стадиях выявить 99 % заболеваний почек. Не пренебрегайте простейшими рекомендациями и будьте здоровы!

