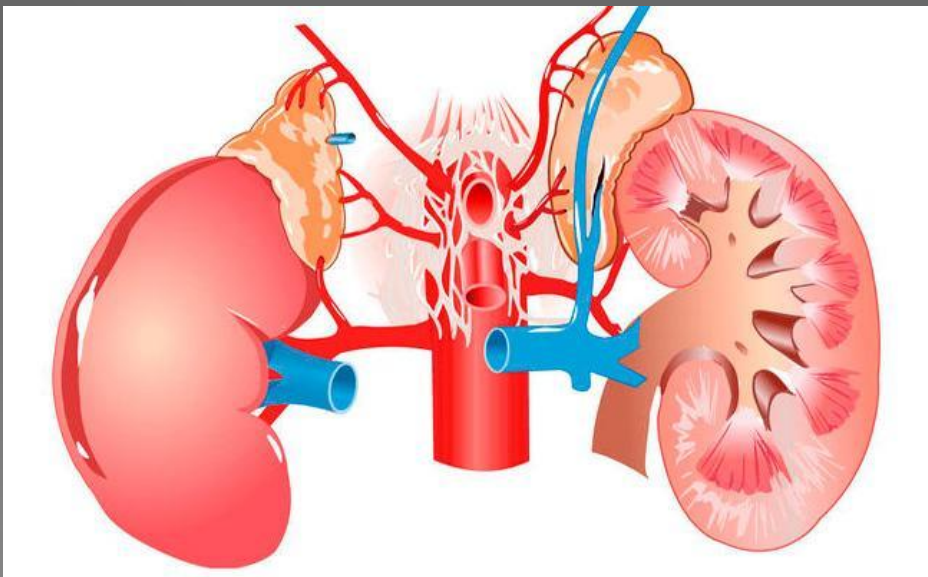


# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

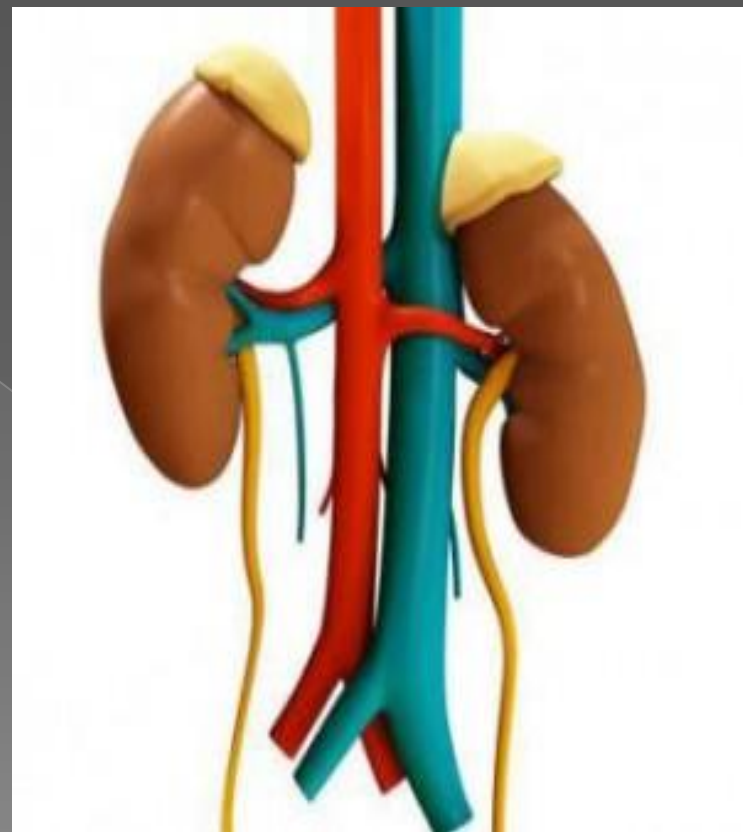
## Предупреждение заболеваний почек.



Работу выполнила  
Ученица 8 класса  
Радищевской сш  
№1  
Сепханян ирина

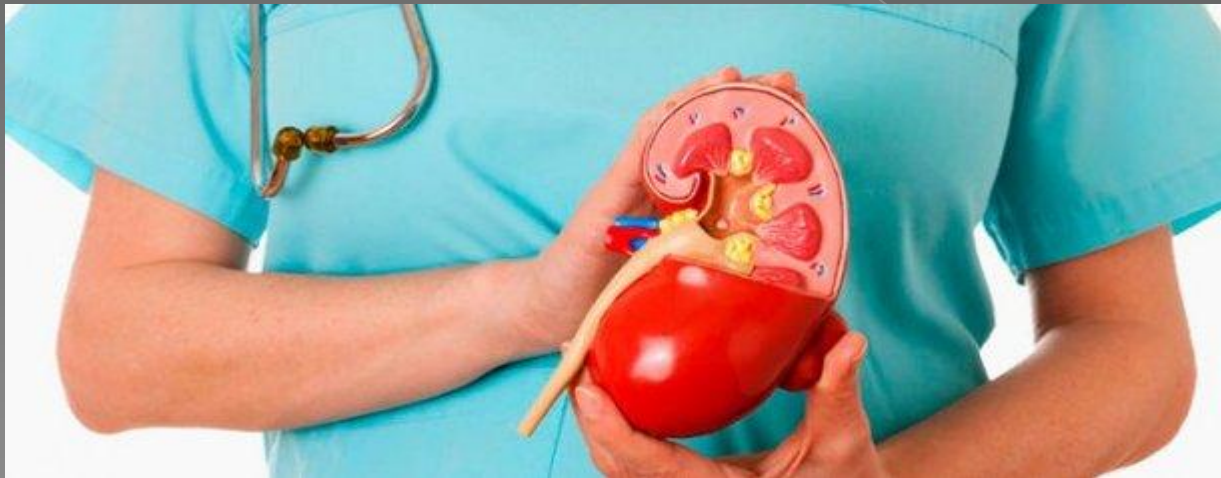
# Предупреждение заболеваний почек: питьевой режим, первичная и вторичная профилактика

- 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.



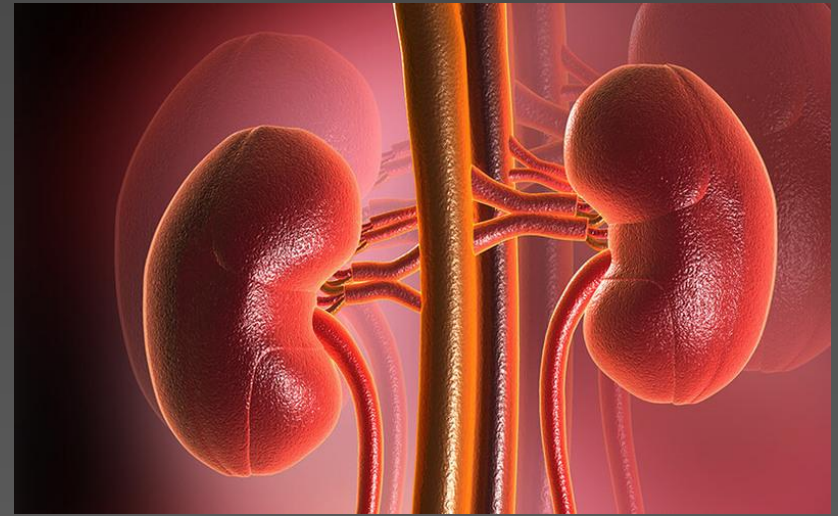
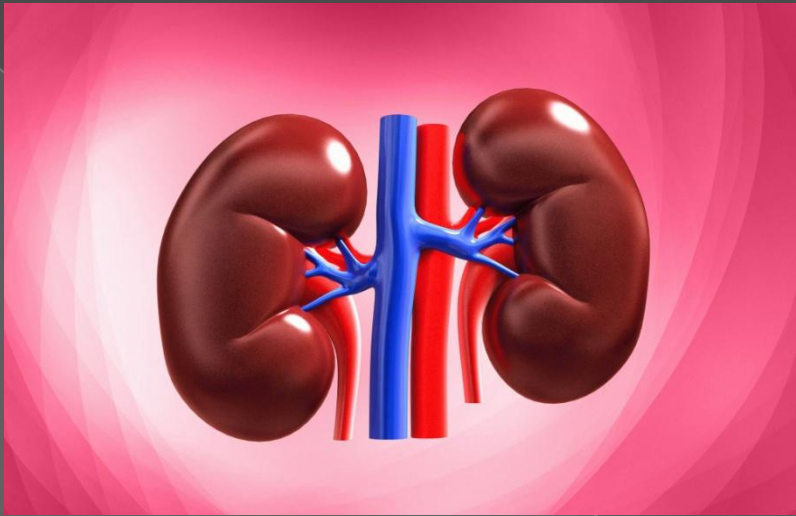
# Первичная профилактика заболеваний почек

- Болезни почек неоднородны, в их развитии принимают участие различные этиологические факторы и патогенетические механизмы, а потому и меры профилактики для различных недугов будут отличаться. Поэтому 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 нормальный 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.

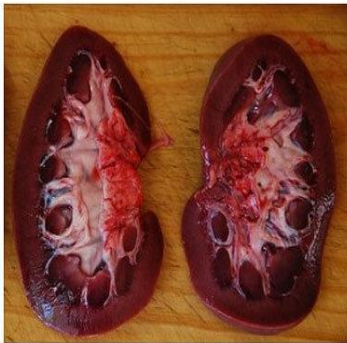


- **1. В предупреждение заболеваний почек питьевой режим невероятно важен.** Старайтесь выпивать 2-2,5 литра жидкости в день, а в условиях жаркого климата увеличивайте это количество исходя из потребностей организма. Главное — не ограничивайте себя в питье!
- **2. Качество воды имеет первостепенное значение.** 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.



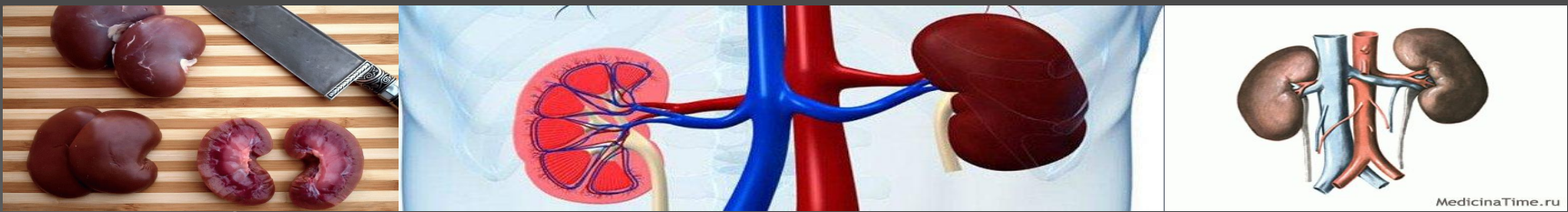
# Профилактика пиелонефрита

- Пиелонефрит — недуг инфекционно-воспалительного 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?**



kakmed.com





- **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 уrogenитального 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 предупреждения 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!



An anatomical illustration of two human kidneys, shown in a reddish-brown color. The kidneys are positioned on either side of the center, with their associated renal pelvises and ureters visible. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ." is overlaid in the center in a large, black, sans-serif font.

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ.