

Що ви можете зробити для своїх нирок? Пам'ятка пацієнту (поради WKD 2021)

Захворювання нирок — це тихі вбивці, що можуть значною мірою вплинути на якість вашого життя. Існує кілька способів зменшити ризик розвитку захворювань нирок.

Підтримуйте фізичну форму, будьте активними

Це може допомогти підтримати ідеальну масу тіла, знизити артеріальний тиск і ризик хронічної хвороби нирок.

Харчуйтеся повноцінно

Це може допомогти підтримати ідеальну масу тіла, знизити артеріальний тиск, запобігти діабету, серцевим захворюванням та іншим захворюванням, пов'язаним із хронічною хворобою нирок.

Зменшіть споживання солі. Рекомендована кількість натрію — 5–6 грамів солі на день. Сюди входить сіль, яку вже містить ваша їжа (близько чайної ложки). Щоб зменшити споживання солі, не додавайте її в їжу та уникайте місць швидкого харчування. Контролювати споживання солі буде простіше, якщо ви будете готувати їжу самостійно зі свіжих інгредієнтів.

Перевірте і контролюйте рівень цукру у крові

Приблизно половина людей, які страждають на діабет, не знають про своє захворювання. Тому вам потрібно зробити перевірку рівня цукру у крові як складову загального обстеження організму. Це особливо важливо для тих, хто наближається до середнього віку або старше. Приблизно у половини людей, які страждають на цукровий діабет, розвивається ураження нирок, але цьому можна запобігти або обмежити це, якщо цукровий діабет добре контролюється. Регулярно перевіряйте роботу нирок за допомогою аналізів крові (креатинін, сечовина) та сечі.

Перевірте і контролюйте свій артеріальний тиск

Приблизно половина людей з високим кров'яним тиском не знають про свою проблему. Тому вам потрібно зробити перевірку артеріального тиску як складову загального обстеження організму. Це особливо важливо для тих, хто наближається до середнього віку або старше. Високий кров'яний тиск може пошкодити нирки. Це особливо ймовірно, коли існує зв'язок з іншими факторами, такими як діабет, високий рівень холестерину та серцево-судинні хвороби. Ризик можна зменшити за допомогою належного контролю артеріального тиску.

Нормальний рівень артеріального тиску у дорослих становить 120/80 мм рт.ст. Гіпертонія діагностується, якщо при вимірюванні в два різні дні показники систолічного артеріального тиску в обидва дні становлять ≥ 130 мм рт.ст. та/або діастолічні показники артеріального тиску в обидва дні становлять ≥ 90 мм рт.ст.

Якщо ваш артеріальний тиск постійно вище за норму (особливо якщо ви молода людина), вам слід проконсультуватися зі своїм лікарем для обговорення ризиків, необхідності модифікації способу життя та терапії ліками.

Споживайте відповідну кількість рідини

Правильний рівень споживання рідини для будь-якої людини залежить від багатьох факторів, включаючи фізичні навантаження, клімат, стан здоров'я, вагітність і годування груддю.

Зазвичай це означає 8 чашок — приблизно 2 літри на день — для здорової людини в комфортних кліматичних умовах.

Цю дозу потрібно коригувати, коли людина знаходиться у важких кліматичних умовах. Можливо, вам доведеться відкоригувати споживання рідини, якщо ви маєте захворювання нирок, серця або печінки. Проконсультуйтеся з лікарем щодо відповідного споживання рідини в вашому стані.

Не паліть

Паління уповільнює приплив крові до нирок. Коли до нирок потрапляє менше крові, це може зменшити їх здатність нормально функціонувати. Паління також збільшує ризик раку нирок приблизно на 50 відсотків.

Не приймайте безрецептурні протизапальні/знеболюючі препарати регулярно

Загальнозживані ліки, такі як нестероїдні протизапальні засоби/знеболюючі засоби (зокрема, ібупрофен), можуть зашкодити ниркам, якщо їх приймати регулярно.

Якщо ви маєте захворювання нирок або знижену функцію нирок, прийом лише декількох доз може завдати шкоди вашим ниркам. Якщо ви маєте сумніви, зверніться до свого лікаря або фармацевта.

Перевірте роботу нирок, якщо ви маєте один або кілька факторів високого ризику:

- діабет;
- гіпертонію;
- ожиріння;
- сімейну історію захворювання нирок.

Підготував проф. Д. Іванов ■