

Пам'ятка пацієнту

Профілактика розвитку хронічної хвороби нирок

Хронічна хвороба нирок (ХХН) зустрічається в 10–12 % населення, а у віковій групі старше 60 років може сягати 25–35 %. З урахуванням ризиків можливого розвитку ХХН існують профілактичні засоби, що зменшують імовірність виникнення та прогресування ХХН. До них належать такі:

1. Вимірюйте артеріальний тиск при кожному візиті до лікаря та не менше 1 разу на місяць, якщо у вас немає підвищеного тиску, та щонайменше 1 раз на добу, якщо страждаєте від гіпертензії.

2. Підтримуйте систолічний тиск менше за 130 мм рт.ст. та діастолічний менше за 80 мм рт.ст. будь-якими немедикаментозними та лікарськими засобами.

3. Якщо у вас наявна гіпертензія, віддавайте перевагу застосуванню блокаторів рецепторів до ангіотензину або інгібіторів ангіотензиперетворюючого ферменту, не-

бівололу, лерканідипіну, торасеміду серед інших антигіпертензивних засобів (тільки за порадою лікаря).

4. Дотримуйтеся фізичної активності принаймні 30 хвилин щодня.

5. Контролюйте масу тіла з підтриманням індексу маси тіла менше за 30.

6. Вживайте стільки рідини на добу, щоб кількість сечі була не меншою за 1 л/добу.

7. Уникайте приміщень, де палять, та намагайтесь не палити самі.

8. Намагайтесь не змішувати під час одного прийому їжі білки та вуглеводи.

9. Візьміть за правило не вечеряти після 18-ї години.

10. Раз на рік здавайте біохімічний та загальний аналізи крові та аналіз сечі.

Дотримуватись цих порад нескладно, складно відновити своє здоров'я та комфортне життя.

Підготував проф. Д. Іванов ■