

12 марта - Всемирный день почки

12 марта во всём мире отмечается Всемирный День Почки – ежегодное мероприятие, основная цель которого привлечь внимание общественности к проблеме высокой распространённости почечных патологий. Девиз дня почки 2020 года - «Здоровье почек для всех и везде - общедоступность медицинской помощи от профилактики до выявления заболевания».

Почки играют важную роль в организме человека. Их основная работа — непрерывная фильтрация крови. За сутки через почки проходит около 200 литров крови, где она очищается от шлаков и токсинов. Помимо этого, почки регулируют водно-солевой обмен, сохраняют кислотно-щелочной состав крови, производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления, процессы кроветворения и фосфорно-кальциевый обмен.

В Пензенской области ежегодно регистрируется около 3,5 тысяч вновь выявленных случаев болезней почек.

Чтобы сохранить почки здоровыми, необходимо соблюдать следующие условия: вести активный образ жизни, правильно питаться, пить достаточное количество воды, контролировать массу тела, уровень сахара в крови, артериальное давление.

В целях своевременной диагностики заболеваний почек необходимо ежегодно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.