

9 марта - Всемирный день почки

Всемирный день почки отмечается с 2006 года по инициативе Международного общества нефрологов (ISN) и Международной федерации почечных фондов (IFKF) во второй четверг марта. В нашей стране этот день отмечается с 2010 года.

Основная цель дня – повышение осведомленности общественности о различных заболеваниях почек, а также о важности своевременной диагностики и профилактики.

Тема Всемирного дня почки в 2023 году – «Здоровые почки для всех: готовимся к неожиданностям — поддерживаем уязвимых».

Через почки за сутки проходит около 200 литров крови, где она очищается от шлаков, токсинов и ненужных веществ. Почки регулируют водно-солевой обмен, сохраняют кислотно-щелочной состав крови, производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления (ренин, ангиотензин II и др.), процессы кроветворения (эритропоэтин), фосфорно-кальциевый обмен (кальцитриол).

Каждый должен уметь заботиться о здоровье своих почек. Первичные профилактические действия включают в себя: ведение здорового образа жизни, повышение физической активности, здоровое питание, регулярный скрининг с помощью анализов мочи и крови, контроль артериального давления и уровня сахара в крови, контроль веса и здорового баланса жидкости, отказ от вредных привычек.

В рамках Всемирного дня почки на базе Областного онкологического диспансера сотрудниками научно-медицинской библиотеки ГБУЗ МИАЦ развернута выставка «Опухоли почек: от понимания к действию».