

# ЗБЕРЕЖІТЬ НИРКИ ЗДОРОВИМИ!

## 8 "золотих" правил



### Що ви можете зробити для ваших нирок?

Захворювання нирок - це мовчазні вбивці, які значною мірою впливають на якість вашого життя. Міжнародне товариство нефрологів пропонує дотримуватися 8 "золотих" правил які допомагають знизити ризик розвитку захворювань нирок :

1. **Ведіть активний спосіб життя.** Регулярне фізичне навантаження допомагає знизити ризик розвитку захворювань нирок.
2. **Контролюйте рівень цукру в крові.** Приблизно у половини людей, що страждають цукровим діабетом, розвивається ХХН, тому таким пацієнтам слід регулярно, не рідше за один раз на рік, проходити обстеження нирок.
3. **Контролюйте артеріальний тиск.** Гіпертензія є найбільш частою причиною ураження нирок.
4. **Контролюйте масу тіла.** Намагайтеся знизити кількість солі, яку ви вживаєте, до 5-6 грамів на день (біля чайної ложки).
5. **Пийте не менше 1,5-2 літра води в день.** Не замінюйте воду соками або солодкими газованими напоями. Вживання достатньої кількості води знижує ризик утворення каменів в нирках.
6. **Не паліть.** Нікотин знижує кровотік у нирках, що веде до зниження їх функції. Окрім цього, паління майже на 50 % підвищує ризик розвитку раку нирки.
7. **Не приймайте лікарські препарати без призначення лікаря.** Багато з них мають нефротоксичну побічну дію.
8. **Регулярно проходите обстеження нирок,** якщо у вас є один або більше чинників ризику, таких як: цукровий діабет, артеріальна гіпертензія, надмірна вага, ви або хто-небудь з членів вашої родини страждає від захворювання нирок.