

ХР | [≡Т] | Γ≥-Γ √ | ∆ | ≠ | F- | Т | ≥... ТИХИЙ УБИЙЦА

1 из 10
10% НАСЕЛЕНИЯ В МИРЕ
СТРАДАЮТ
ХРОНИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК

КТО ПОДВЕРЖЕН?

10%

населения по всему миру страдают ХБП



Заболеванию почек могут быть подвержены люди всех возрастов и рас

Половина людей в возрасте **75** лет и старше имеют некоторую степень ХБП

1 из 5 мужчин и 1 из 4 женщин в возрасте между 65 и 74 годами страдают ХБП

Высокое давление и диабет являются наиболее частыми причинами ХБП у взрослых

КАК ОБНАРУЖИТЬ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК?



На ранних стадиях хроническая болезнь почек часто не имеет никаких симптомов и признаков. Человек может потерять до 90% функции почек прежде, чем почувствовать какие-либо симптомы.



ХБП может быть диагностирована простыми тестами:
- Анализ мочи на наличие белка ИЛИ
- Анализ крови на креатинин



Признаками ухудшения ХБП могут быть: отеки, немотивированная усталость, нарушение концентрации внимания, сниженный аппетит, уменьшение количества мочи.

НАХОДИТЕСЬ ЛИ ВЫ В ГРУППЕ РИСКА?

- + У Вас высокое артериальное давление?
- + Вы страдаете сахарным диабетом?
- + Кто-либо из Ваших родственников имеет заболевания почек?
- + У Вас избыточный вес?
- + Вы курите?
- + Вы старше 50 лет?
- + Вы африканского, латиноамериканского или азиатского происхождения?



ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА» НА ОДИН ИЛИ БОЛЕЕ ВОПРОСОВ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ХБП.

8

ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ, которые помогают снизить риск развития заболеваний почек

Заболевания почек являются тихими убийцами, которые в значительной степени снижают качество вашей жизни. Однако существует несколько простых способов уменьшить риск развития болезней почек.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ВАШИ ПОЧКИ:

- + Выводят шлаки и избыточную жидкость из организма
- + Поддерживают солевой баланс в организме
- + Помогают контролировать артериальное давление
- + Помогают сохранить Ваши кости здоровыми
- + Регулируют образование эритроцитов и гемоглобина

- 1.** Ведите активный образ жизни, регулярно выполняя умеренные физические нагрузки.
- 2.** Регулярно контролируйте уровень сахара в крови.
- 3.** Контролируйте артериальное давление.
- 4.** Придерживайтесь здорового питания и контролируйте свой вес.
- 5.** Употребляйте достаточное количество жидкости в день, отдавайте предпочтение чистой воде.
- 6.** Откажитесь от курения.
- 7.** Не принимайте лекарственные препараты без назначения врача.
- 8.** Регулярно проходите обследование на заболевание почек, если у вас имеется хотя бы один фактор риска:
 - сахарный диабет
 - артериальная гипертензия
 - избыточный вес
 - кто-либо из ваших родственников страдает от заболеваний почек
 - Вы африканского, латиноамериканского или азиатского происхождения

