

# Какие функции выполняют почки и как дольше сохранить их здоровье?

## 6 основных функций почек:

1 Вырабатывают мочу

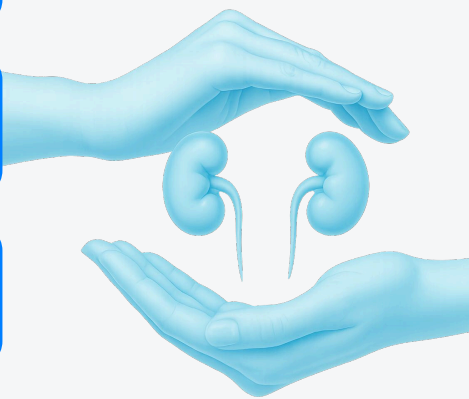
2 Очищают кровь от токсинов и выводят избыток жидкости из организма

3 Контролируют баланс электролитов в крови, кислотно-щелочное равновесие в организме

4 Регулируют артериальное давление (почками синтезируется ренин)

5 Участвуют в образовании эритроцитов (образуют эритропоэтин)

6 Поддерживают здоровье костей (в почках происходит метаболизм витамина Д, кальция и фосфора)



Даже если у Вас нет никаких симптомов, необходимо регулярно проходить скрининг:

1. Анализ уровня креатинина в сыворотке крови с последующим расчетом скорости клубочковой фильтрации;
2. Оценку отношения альбумин/креатин в моче.

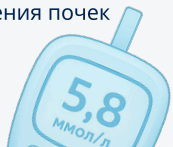
Эти два лабораторных исследования позволяют выявить ХБП на ранних стадиях.

## Какие правила нужно соблюдать, чтобы надолго сохранить почки здоровыми?

Поскольку самыми частыми причинами хронической болезни почек (ХБП) являются артериальная гипертензия и сахарный диабет, большинство мер профилактики относятся к этим 2 заболеваниям.

### Контролируйте уровень глюкозы

для предотвращения диабетического поражения почек

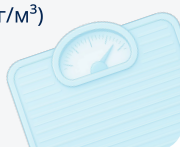


### Измеряйте уровень артериального давления



### Поддерживайте оптимальную массу тела

(индекс массы тела 20-25 кг/м³)



### Следите за своим питанием



### Ограничьте потребление соли до 5-6 г в сутки и менее

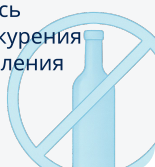


### Пейте достаточное количество воды

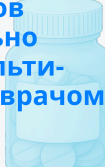


### Избавляйтесь от пагубных привычек

Откажитесь от табакокурения и употребления алкоголя

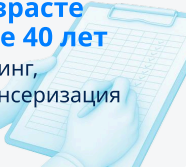


### Перед использованием безрецептурных препаратов обязательно проконсультируйтесь с врачом



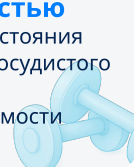
### Проходите регулярный осмотр почек в возрасте после 40 лет

скрининг, диспансеризация



### Регулярно занимайтесь физической активностью

с учетом состояния сердечно-сосудистого здоровья и переносимости нагрузок



Адаптировано из источников:

1.Теленефроцентр: <https://nefrocentr.ru/info/pat/501?ysclid=mh93ghjhvz705554323> (актуально на 29.10.2025)

2. Клинические рекомендации Хроническая болезнь почек 2024 [https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/469\\_3](https://cr.minzdrav.gov.ru/view-cr/469_3) (актуально на 29.10.2025)

SC-RU-04733 11.2025