

Соблюдение гигиенических навыков в интимной жизни для избегания воспалительных процессов мочеполовой системы.

#### Регулярное наблюдение у врача

✿ Прохождение диспансерных осмотров в поликлинике 1 раз в 3 года, обследование в Центре здоровья 1 раз в год с целью определения факторов риска и своевременного выявления заболеваний.

✿ Постановка на учёт и регулярное посещение врача-гинеколога, начиная с ранних этапов беременности.

✿ Контроль за уровнем артериального давления, сахара крови, массой тела.

✿ Отказ от самолечения, так как передозировка или неправильное сочетание препаратов может отрицательно сказаться на работе почек.

✿ Своевременное лечение хронических очагов инфекции (кариеса, заболеваний ЛОР-органов: синуситов, гайморитов и др.)

Соблюдение этих несложных правил поможет сохранить женщинам здоровье и снизить риск заболевания почек.



**ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

☎ 8(423)226-38-11  
📍 г. Владивосток,  
ул. Светланская, 131

**ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-  
РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР**

☎ 8(423)263-93-54  
📍 г. Владивосток,  
ул. Спортивная, 10

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ  
ПСИХОТЕРАПИИ  
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

☎ 8(423)240-15-62  
📍 г. Владивосток,  
ул. Уборевича, 22

**АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ  
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

☎ 8(423)222-28-23  
📍 г. Владивосток,  
ул. Светланская, 169/171

### КГБУЗ «ВКДЦ»

**КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

📍 **Владивосток, ул. Светланская 131**  
✉ [cmpvkdc@mail.ru](mailto:cmpvkdc@mail.ru) ☎ 8 (423) 2-26-07-85

Составитель:

Минеева Т.Н. врач в.к. по ГВ КЦМП КГБУЗ «ВКДЦ»

Согласовано:

Кабанцева Татьяна Анатольевна, заведующая отделением  
нефрологии КГАУЗ «ВКБ 2»,  
главный внештатный нефролог ДЗПК



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

# ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК У ЖЕНЩИН



🌐 [www.vkdc.vladmedicina.ru](http://www.vkdc.vladmedicina.ru)

📘 Клинико-диагностический центр г. Владивостока

Женщины подвержены заболеваниям почек гораздо чаще, чем мужчины. Это связано с анатомо-физиологическими особенностями женского организма. У женщин мочевыводящие пути, по которым инфекция проникает в почки, шире и короче.

Часто заболевания почек начинаются незаметно. Но их прогрессирование может привести к серьезному осложнению — почечной недостаточности. Обострение почечных заболеваний чаще всего бывает осенью и весной, поэтому в эти сезоны надо быть наиболее внимательными к себе.

**Согласно статистике, женщины моложе 30 лет подвержены воспалительным процессам мочеполовой системы в связи со следующими факторами:**

- ✿ начало половой жизни; недостаточное соблюдение гигиенических навыков самой женщины и её партнёра,
- ✿ беременность, а также роды,
- ✿ снижение иммунитета, осложнение ОРВИ
- ✿ переохлаждение организма,
- ✿ воздействие стресса,
- ✿ тяжёлое длительное переутомление,
- ✿ гиповитаминоз,
- ✿ наличие хронических заболеваний (сахарный диабет, артериальная гипертензия,

избыточная масса тела, ожирение и др.),

- ✿ злоупотребление алкоголем и пивом, курение,
- ✿ употребление лекарств, оказывающих нефротоксическое действие (например, некоторых антибиотиков),

- ✿ наличие в организме хронических очагов инфекции (кариес, хронический тонзиллит, гнойные ангины) может привести к такому аутоиммунному заболеванию, как гломерулонефрит,

- ✿ переполненный мочевой пузырь - при этом часть жидкости может забрасываться обратно по мочеточникам в почки, что неблагоприятно и вредно для них,

- ✿ запоры — отравляют организм продуктами распада, поэтому фильтровать еще и кишечные яды почкам становится не под силу.

- ✿ Международное общество нефрологов предлагает соблюдать «золотые правила», которые позволяют снизить риск развития заболеваний почек:

#### Подвижный образ жизни

Из-за «сидячей» работы у человека в области поясницы накапливается жир, происходит застой крови, нарушается гибкость позвоночника.

**Тут помогут:** любые наклоны в стороны, «скруты», активные движения бёдрами, элементы «танца живота». Все это ускорит ток крови, сделает дыхание глубже, а также улучшит настроение. Необходимо учитывать, что тяжелые физические нагрузки, после которых организм не способен быстро восстановиться, женскому организму наносят значительный вред. Полезными будут обычные пешие прогулки, езда на велосипеде или ходьба на лыжах.

#### Правильное питание

- ✿ Для профилактики почечных заболеваний необходимо в рацион питания включить свежую зелень (сельдерей, петрушку, укроп), овощи, фрукты (землянику, шиповник, тыкву, огурцы, яблоки, сладкий перец, капусту, дыню, арбуз).

- ✿ Хорошую помощь почкам оказывает ограниченное употребление: мяса, кисломолочных сыров и творога, шоколада, продуктов с высоким

содержанием кальция, поваренной соли до 5,0 в день с учётом всех приготовленных блюд. Немаловажно — употреблять меньше жирных блюд, богатых белками продуктов, сладостей, соленой и острой пищи; отдать предпочтение морской рыбе.

#### Достаточный объем питья

В среднем человек должен выпивать за день около 2,5 литров жидкости, с учётом содержащейся в еде. Причём чистой (негазированной, несладкой) воды следует выпивать 1-1,5 литра.

Жидкости, которые обожают почки – это: зелёный чай, травяные настои, компоты, клюквенный морс.

#### Сухое тепло

Очень важно избегать переохлаждений. Одежда должна соответствовать сезону, чтобы ноги и поясничная область оставались в тепле. При отсутствии противопоказаний можно посещать сауну.

#### Умение избегать стрессовых ситуаций

**Необходимо уходить от конфликтов на работе и дома, заниматься упражнениями на релаксацию.**

#### Отказ от курения

Курение снижает кровоток в почках, что ведёт к нарушению их функции.

