

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ: ЧТО НАДО ЗНАТЬ О РИСКАХ, ЕСЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК

Знаете ли вы, что функция почек является барометром общего состояния здоровья? Состояние почек часто связано со здоровьем других органов и систем, как-то: костей, сердца, кожи, легких. Поэтому при наличии хронической болезни почек у вас повышается риск поражения других органов.

1. Последние исследования показывают, что люди с заболеваниями почек имеют более высокий риск развития рака.

У мужчин и женщин с 3-й стадией хронической болезни почек (ХБП) более вероятно будет диагностирован рак в течение последующего пятилетнего периода наблюдения по сравнению с их сверстниками с нормально функционирующими почками.

2. Низкий уровень тестостерона может увеличить риск смерти у мужчин с заболеванием почек.

Недавние исследования показали, что низкий уровень тестостерона был связан с повышенным риском смерти среди мужчин, имеющих этапы ХБП 3 и 4.

Более 26 миллионов американцев живут с заболеванием почек, и большинство из них не знают об этом. Главные факторы риска для развития заболевания почек — это диабет, высокое кровяное давление, наличие в семье больных с почечной недостаточностью и возраст 60 лет и старше. Если вы мужчина и имеете заболевание почек или не знаете, как функционируют ваши почки, целесообразно провести дополнительные исследования. Напомним, что мужчины с высоким индексом массы тела и/или диабетом более вероятно имеют низкий уровень тестостерона.

3. Повышенный уровень мочевой кислоты может причинить вред здоровью ваших почек.

Кристаллы мочевой кислоты, депонированные в почках, могут инициировать развитие мочекаменной болезни. Как микрокристаллы мочевой кислоты, так и сформировавшиеся камни могут привести

к необратимому повреждению почек, образуя препятствие, которое мешает вашим почкам удалять продукты жизнедеятельности. Это может провоцировать инфекцию и рубцевание почки и в конечном итоге привести к хронической болезни почек и даже почечной недостаточности.

Повышенные уровни мочевой кислоты также могут привести к развитию подагры — состояния, которое вызывает воспаление суставов и боль. Диабет, гипертония и ожирение являются факторами риска, связанными как с заболеванием почек, так и с повышенным уровнем мочевой кислоты. Изменения в образе жизни, такие как выполнение физических упражнений, диета, снижение веса, отказ от курения и умеренность в употреблении алкоголя, могут затормозить формирование факторов риска и тем самым улучшить здоровье почек. Эти изменения образа жизни могут также предотвратить подагру.

### Что важно?

Недавние исследования показали, что у пациентов со сниженной функцией почек (ХБП 2–4) при консультативном сопровождении врача по вопросам диеты, образа жизни, контроля массы тела, артериального давления и медикаментозной помощи в 38–63 % медленнее формируется снижение функции почек, обеспечивается лучшее качество жизни и удлинение периода до начала почечно-заместительной терапии. При ХБП-2 возможно восстановление функции почек до нормальных значений.

Берегите свои почки, своевременно обращайтесь к врачу!

### Список литературы

1. [http://www.kidney.org/news/ekidney/june14/3ways\\_low\\_kidney\\_function\\_signals\\_danger.cfm](http://www.kidney.org/news/ekidney/june14/3ways_low_kidney_function_signals_danger.cfm)
2. [http://www.medscape.com/viewarticle/824290?src=wnl\\_int\\_edit\\_tp10&uac=142284CK](http://www.medscape.com/viewarticle/824290?src=wnl_int_edit_tp10&uac=142284CK) ■