

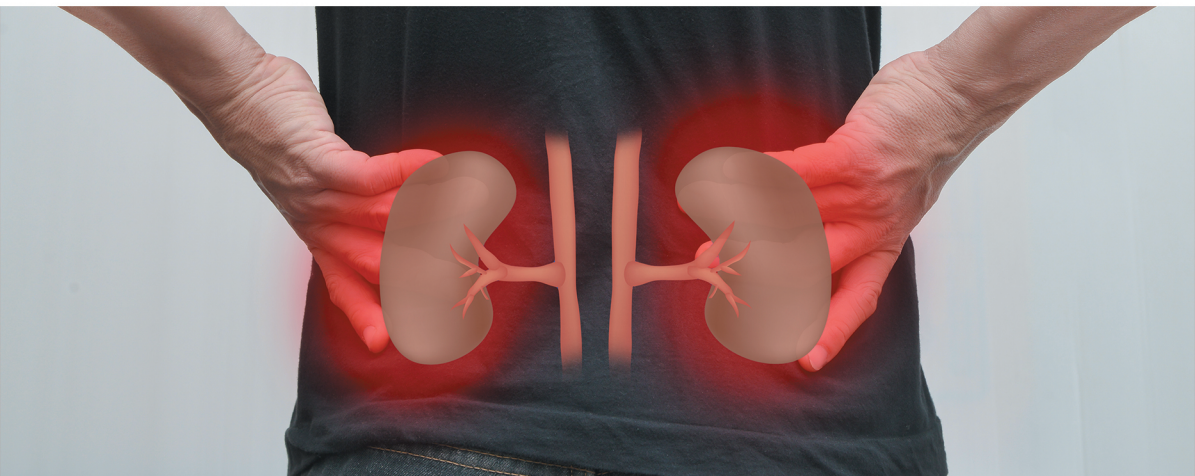


Программа «Шаг вперед»
Как хроническая болезнь почек
влияет на здоровье сердца.

Позаботьтесь о своем здоровье ради ваших близких



Как хроническая болезнь почек влияет на здоровье сердца.



Что такое хроническая болезнь почек (ХБП)?



Ваши почки отвечают за удаление вредных метаболитов и лишней жидкости из организма – отфильтрованные почками, они выводятся из организма с мочой. Хроническая болезнь почек – это постепенное снижение функции почек. Вы можете не чувствовать симптомов заболевания до того момента, когда функция почек будет значительно снижена [1].

⚠ Как хроническая болезнь почек влияет на здоровье сердца?

ХБП и сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) не только взаимосвязаны – каждая из этих патологий способствуют прогрессированию второй, возникает порочный круг. Доказано, что чем больше нарушена функция почек, тем выше риск осложнений ССЗ, при этом ССЗ имеют тенденцию возникать в более молодом возрасте. Определенные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний также тесно связаны с повышенным риском ХБП. Ваш лечащий врач может выявить эти общие факторы риска посредством простых тестов [2].

Об этом нужно знать

ССЗ – главная причина смертности больных с хронической болезнью почек [3].

Некоторые препараты для снижения уровня холестерина могут вызвать нарушения в работе почек [4]. Обязательно узнайте у вашего врача, какое побочное действие на работу почек могут оказывать предписанные вам препараты.



ССЗ, включая инсульт, ишемическую болезнь и застойную сердечную недостаточность, вдвое чаще возникают в молодом возрасте у больных с хронической болезнью почек [2].

До 40% взрослых, страдающих сахарным диабетом 2 типа, имеют ту или иную степень хронической болезни почек [5].

4 шага к профилактике и лечению заболеваний почек и сердца

Диета для сердца и диета для почек – не взаимоисключающие понятия. Здоровый образ жизни и изменение рациона могут помочь снизить риски как ХБП, так и ССЗ.

Шаг 1. Откажитесь от курения и ограничьте употребление алкоголя [6].

Если вы курите – бросайте. Будьте умеренны при употреблении алкоголя.

Шаг 2. Соблюдайте диету для здоровья почек [7].

Не употребляйте продукты с повышенным содержанием соли: полуфабрикаты, соленые закуски, колбасы, копчености и сыры.

Выбирайте фрукты и овощи с низким содержанием калия: яблоки, морковь, виноград. Исключите из рациона такие продукты, как бананы, картофель и шпинат – они содержат большое количество калия.

Ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием белка, такие как нежирное мясо, яйца и сыры. Замените их продуктами с низким содержанием белка: овощи, фрукты, хлеб и злаки.

Если ваш доктор считает, что вам необходимо снизить вес, составьте вместе с ним план по уменьшению потребления калорий и увеличению ежедневных физических нагрузок.

Шаг 3. Принимайте предписанные вам лекарства.

Не все формы заболеваний почек поддаются медикаментозной терапии, а вот сердечно-сосудистые осложнения можно лечить [8]. Принимая предписанные вам препараты и перейдя на здоровый образ жизни, вы можете улучшить здоровье своих почек и сердца.

Шаг 4. Пусть ваши друзья и близкие знают о вашем режиме.

Ваша семья и друзья – ваша лучшая опора. В конце концов, они в первую очередь заинтересованы в том, чтобы помочь вам сохранить здоровье и снизить риск заболеваний сердца.



Будьте здоровы с программой «Шаг вперед».

Список литературы:

1. Mayo Clinic website; Chronic kidney disease; definition.
<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/kidney-disease/basics/definition/con-20026778>. Accessed 07/05/2016.
2. Lainščak M; Cardiovascular risk in chronic kidney disease; eJIFCC 20/01 2009 <http://www.ifcc.org>. Accessed 07/05/2016.
3. "NIH Fact Sheets - Chronic Kidney Disease and Kidney Failure." NIH Fact Sheets - Chronic Kidney Disease and Kidney Failure. U.S. Dept of Health and Human Services, n.d. Web. Last Reviewed: March 2013.
4. Mann, Denise. "High-Dose Statins Linked to Acute Kidney Damage." Consumer HealthDay. HealthDay, 23 Mar. 2013. Web. Last Accessed: July 2016
5. "Diabetes - A Major Risk Factor for Kidney Disease." The National Kidney Foundation. N.p., 24 Dec. 2015. Web. Last Accessed: July 2016.
6. Mayo Clinic Staff. "Prevention." Chronic Kidney Disease. Mayo Clinic, 30 Jan. 2015.
7. Mayo Clinic Staff. "Lifestyle and Home Remedies." Chronic Kidney Disease. Mayo Clinic, 30 Jan. 2015.
8. Mayo Clinic Staff. "Treatments and Drugs." Chronic Kidney Disease. Mayo Clinic, 26 July 2016. Web. Jan 2015.