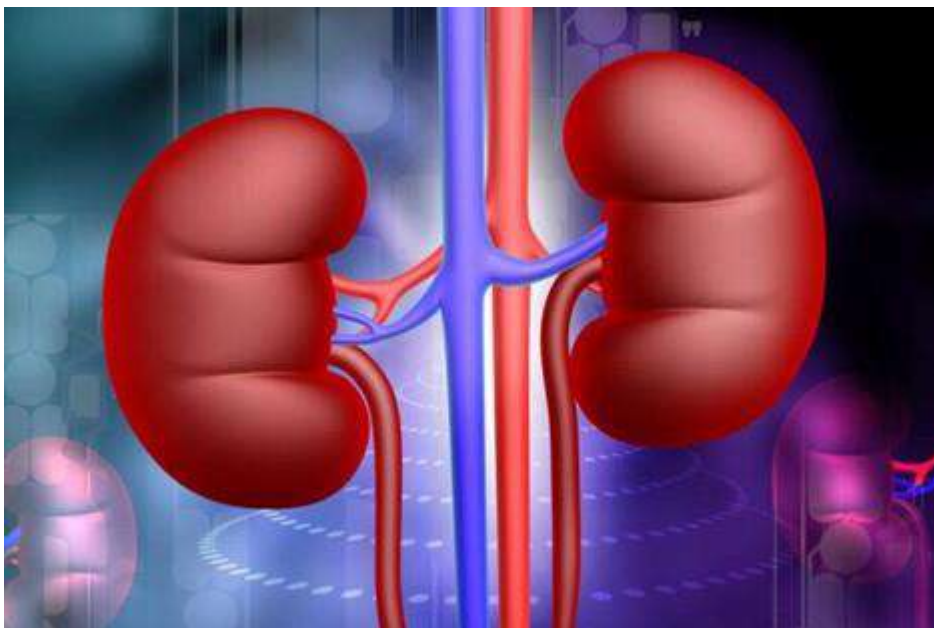


## 12 марта - Всемирный день почки -2026



Медико-просветительская акция, посвященная Всемирному дню почки в 2026 году, запланирована на **12 марта 2026 года** и пройдет под девизом «Здоровые почки для всех: заботиться о людях, защищать планету».

**Всемирный день почки** отмечается ежегодно во второй четверг марта, начиная с 2006 года. По сути, это глобальная информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности наших почек и профилактику заболеваний.

По данным ВОЗ и Международных нефрологических организаций и обществ, более 500 млн человек во всем мире (примерно каждый 10-й взрослый житель) планеты страдают различными заболеваниями почек. Многие слышали о диагнозе «острая почечная недостаточность» и «хроническая почечная недостаточность», однако мало кто знает о том, что они часто становятся причиной, увеличивающей фактор риска смертельного исхода при других заболеваниях. причем ежегодно миллионы людей умирают преждевременно от инфарктов или инсультов, связанных с хронической почечной недостаточностью (ХПН). Связано это в первую очередь с основной функцией почек – фильтрацией и выводом из организма шлаков, вредных веществ и излишков солей. Нарушение этой функции ведёт к быстрой интоксикации организма, сбою в работе всех систем и, в конце концов, к летальному исходу. Приём медикаментозных препаратов при лечении любого заболевания в условиях почечной недостаточности – риск отравления организма. Популяционные исследования свидетельствуют о неуклонном нарастании частоты болезней почек в детском возрасте. Среди детей раннего возраста инфекция мочевой системы встречается чаще, чем острая респираторная инфекция. Поэтому ежегодное проведение Всемирного дня почки направлено на актуализацию темы почечных заболеваний и привлечение внимания к этой

проблеме в первую очередь врачей-нефрологов.

Отдельное внимание уделяется проведению просветительских мероприятий по работе с населением. Здесь большая роль отводится представителям лечебных учреждений (врачам, фельдшерам, медицинским сестрам), которые занимаются просвещением в поликлиниках и больницах. В их задачу входит информирование населения о симптомах и способах выявления почечных заболеваний на ранних и поздних стадиях, людях, относящихся к категории риска, способах профилактики заболеваний почек.

Населению напоминают, что важно знать, какие сигналы организма могут свидетельствовать о нарушениях в работе почек: изменение цвета кожи, появление землистого оттенка; отеки; нарушение мочеиспускания; неприятный запах изо рта; повышенное артериальное давление; постоянные боли в пояснице.

На здоровье почек пагубно влияют следующие факторы:

вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение;

употребление наркотиков;

длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов;

недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками;

малоподвижный образ жизни;

неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты;

различного рода хронические и инфекционные

внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.

Профилактика заболеваний заключается в заботе о своём здоровье, в том числе и о здоровье почек. Главное – помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить её!

Для этого необходимо регулярно выпивать не менее 1-1,5 литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек, хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения и нивелировать их по назначениям врача. Вести здоровый, подвижный образ жизни, дабы не создавать застойные процессы в организме. Заботиться о правильном питании, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов. Отказаться от вредных привычек, контролировать артериальное давление и массу тела.