

12 марта  
2026 года

# Единый день здоровья



К сведению:

По данным  
ВОЗ:

число больных с заболеваниями почечной системы сегодня составляет порядка 10 % населения планеты, и эта цифра, к сожалению, растёт;

хроническая болезнь почек (ХБП) затрагивает более 850 млн. человек в мире;

к 2040 году ХБП может стать 5-й по значимости причиной сокращения продолжительности жизни.

**Обратите  
внимание:**

Почки, несмотря на небольшой размер (с кулак), играют важную роль в организме. Их основная работа – непрерывная фильтрация крови, поэтому их часто ассоциируют с понятием «второе сердце».

За сутки через почки проходит около 200 литров крови, где она очищается от шлаков, токсинов и ненужных веществ.

Почки регулируют водно-солевой обмен, сохраняют кислотно-щелочной состав крови, производят биологически активные вещества, регулирующие уровень артериального давления, процессы кроветворения, фосфорно-кальциевый обмен.

Это неполное перечисление задач, стоящих перед почками, объясняет, почему без функционирования почек (или без замещения их функций) жизнь человека невозможна.



## Всемирный день почки

Ежегодно, начиная с 2006 года, во второй четверг марта отмечается Всемирный день почки. Эта дата была учреждена Международной федерацией почечных фондов и Международным обществом нефрологов для привлечения внимания к проблеме почечных заболеваний.

**Тема Всемирного дня почки 2026 «Здоровые почки для всех: заботиться о людях, защитить планету».**

Почки – это важные «фильтры» организма. Они очищают кровь от токсинов, регулируют давление, помогают поддерживать баланс жидкости и участвуют в образовании крови. При этом почки часто «молчат» – болезни могут развиваться незаметно, приводя к тяжелым последствиям.

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. Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, ВИЧ-инфекции и др. 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.

**Факторы, пагубно влияющих на здоровье почек:**

вредные привычки: употребление алкоголя, курение; употребление наркотиков; длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов; недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими напитками; малоподвижный образ жизни; неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты; различного рода хронические и инфекционные заболевания; внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.

## Профилактика заболеваний почек

Правила, которые важно соблюдать, заботясь о здоровье почек:

соблюдайте питьевой режим: выпивайте в день 1,5-2 литра чистой воды (в зависимости от возраста, веса и активности) чтобы способствовать промыванию почек;

следите за артериальным давлением – повышенное давление – один из главных врагов почек;

ограничьте употребление соли: её избыток повышает нагрузку на почки;

правильно питайтесь, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов;

поддерживайте вес в норме и ведите подвижный образ жизни, чтобы не создавать застойные процессы в организме;

не принимайте лекарства без назначения врача: некоторые обезболивающие и антибиотики могут повредить почки при бесконтрольном приёме.

не курите: курение ухудшает кровоток в почках;

откажитесь от алкоголя: токсические вещества, по-

ступающие в организм, оказывают негативное влияние на почки;

проходите профилактические осмотры: анализ мочи и крови помогают выявить проблемы на ранней стадии.

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.

