

## 8 Золотых Правил помогут снизить риск развития заболеваний почек

1. **Будьте активны и в хорошей форме.** Регулярные физические нагрузки помогают снизить давление и улучшить кровообращение в почках.
2. **Контролируйте сахар в крови.** Своевременное выявление диабета крайне важно, так как это главная причина повреждения почек.
3. **Следите за артериальным давлением.** Высокое давление – второй по значимости фактор риска после диабета.
4. **Питайтесь правильно и держи вес в норме.** Ограничьте потребление соли (до 5 г в день) и избегайте полуфабрикатов.
5. **Пейте достаточно воды.** Поддерживайте здоровый водный баланс, чтобы почки могли эффективно выводить токсины. Отдавайте предпочтение чистой воде и минимизируйте напитки, вызывающие обезвоживание, такие как крепкий алкоголь.
6. **Откажитесь от курения.** Курение замедляет кровоток в почках и повышает риск развития рака почки.
7. **Осторожно с таблетками.** Не принимайте бесконтрольно безрецептурные обезболивающие (НПВС), так как они могут вызвать серьезное повреждение почек при регулярном использовании.
8. **Проверяйте почки при наличии факторов риска.** Если у вас диабет, гипертония или лишний вес, регулярно сдавайте анализы на креатинин и белок в моче.

Чтобы прожить многие годы, сохраняя достойное качество жизни, высокую активность и работоспособность, каждый должен знать свой организм: как он устроен, что приносит ему пользу, а что – вред. Каждый должен уметь заботиться о своем здоровье и не лениться прикладывать для этого необходимые усилия. В том числе надо знать, любить и беречь свои почки.