



Всемирный день почки: для кого, зачем и почему?

Ежегодно во второй четверг марта отмечается Всемирный день почки. В текущем году он пришелся на 11 марта. Все активности, приуроченные к этому поводу, – глобальная информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности наших почек.

По данным ВОЗ и Международных нефрологических организаций и обществ, число больных с заболеваниями почечной системы сегодня составляет порядка 10% населения планеты, и эта цифра, к сожалению, растет. Поэтому ежегодное проведение Всемирного дня почки направлено на актуализацию темы почечных заболеваний и привлечение внимания к этой проблеме в первую очередь врачей-нефрологов и медицинских нефрологических организаций. Особенно это стало актуально в условиях вспышки Covid-19, поскольку именно люди с хроническими заболеваниями почек стали одной из самых уязвимых групп населения при пандемии коронавируса.

По словам главного нефролога Минздрава России профессора Евгения Шилова, высокая летальность пациентов этой группы при Covid-19 объясняется тем, что причиной хронической болезни почек могут быть сахарный диабет, гипертензия, ожирение, атеросклероз. Профилактика заражения и лечение таких пациентов осложняются тем, что среди них много ослабленных больных с большим количеством сопутствующих заболеваний, людей старшего возраста с ослабленной иммунной системой и склонностью к тяжелым инфекционным заболеваниям.

Болезни почек являются одними из наиболее распространенных видов заболеваний, причем частота их возникновения велика как у мужчин, так и у женщин. Настораживает то, что с каждым годом их все чаще диагностируют у детей различного возраста, иногда даже у новорожденных.

«Патологии мочевыводящей системы – актуальная проблема. Количество больных людей с нефрологической патологией, к сожалению, действительно становится больше. Однако один из факторов – это развитие диагностической базы, появление более точной аппаратуры. Уже в возрасте одного месяца ребенок проходит обследование, которое позволяет выявить отклонения, а также проводится диагностика у беременных, уже на этом этапе можно увидеть патологию развития», – отмечает врач-нефролог детского консультативно-диагностического центра Областной клинической больницы №1 Татьяна Рассохина.

По словам врача, в структуре нефрологической патологии первое место занимают пиелонефриты и инфекции мочевыводящих путей, то есть заболевания воспалительного

характера. Не последнее место занимают гломерулопатии. На долю аномалий развития почек и мочевых путей приходится до половины всех врожденных пороков у детей. К аномалиям развития относят, например, агенезию почек, удвоение почек, гидронефроз, пузырно-мочеточниковый рефлюкс, мультикистоз почки, патологии мочевого пузыря и т.д.

«Одной из проблем нашего времени являются обменные нефропатии (в том числе появление микролитов или «песка»), которые часто становятся причиной образования камней. И если в анализе мочи есть изменения, то это повод обратиться к врачу, не затягивая обследования. Иначе могут возникнуть осложнения, которые приведут к необратимым последствиям», – добавила Татьяна Рассохина.

Давайте рассмотрим, какие заболевания наиболее распространены и как можно их заподозрить.

– Острый и хронический пиелонефрит. Самой распространенной причиной этого заболевания являются различные бактерии, но могут быть грибы или вирусы. Пиелонефрит можно заподозрить по тянущим, иногда очень интенсивным болям в пояснице, лихорадке до высоких цифр, симптомам интоксикации, появлению в моче примесей;

– Гломерулонефрит. Он представляет собой неинфекционное воспаление ткани почки. Заподозрить развитие гломерулонефрита без помощи доктора очень сложно. К симптомам относятся отеки, которые локализуются в области лица, повышение артериального давления, сопровождающееся головной болью, изменение цвета мочи из-за повышенного содержания белка и эритроцитов;

– Камни в почках. Причина образования конкрементов в этом органе до сих пор точно не установлена, однако значительно повышает вероятность этого заболевания избыточное поступление с пищей кальция и фосфора, нарушение метаболизма мочевой кислоты, затруднение оттока мочи по мочевыводящим путям;

– Кисточка почки и поликистозная болезнь. Это генетическая болезнь, которая может сформироваться в любом органе, в том числе печени, мозге или селезенке. О том, что они есть, человек узнает, как правило, после проведенного по совершенно другому поводу ультразвукового исследования. Поэтому врачи рекомендуют хотя бы раз в год проходить контрольное обследование;

– Опухоли почек. Симптомов, которые достоверно указывали бы на наличие новообразования в ткани почки, не существует. У больного может быть тянущая боль в пояснице, наличие примесей или изменение цвета мочи. Главным моментом в диагностике является ультразвуковое исследование.

Так или иначе, в наше время очень важно пристально следить за своим здоровьем и минимизировать факторы, пагубно влияющие на здоровье почек человека. А именно: вредные привычки, такие как употребление алкоголя, табака, запрещенных препаратов; длительное, особенно бесконтрольное употребление медикаментов; недостаточное потребление чистой питьевой воды; неправильное питание. Плюс ко всему, следует взять за правило хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, вести здоровый, подвижный образ жизни, контролировать артериальное давление и массу тела. Лучше предотвратить болезнь, чем лечить ее.

