

Когда «распускаются» ПОЧКИ



Сергей ЛЕБЕДЕВ,
терапевт сети медицинских клиник «Семейная»

С приходом первых солнечных дней мы торопимся скинуть надоевшие пальто. Как итог – переохлаждение и тянущая боль в боку. Сигнал от почек?

По статистике, именно ранней весной часто обостряются пиелонефриты, нефриты и другие болезни почек. Давай проверим, грозит ли тебе «удар» выше пояса? Болезни почек начинают «охоту» издалека. Первые симптомы легко пропустить, особенно, если ты живешь в мегаполисе. Устала, не можешь сконцентрироваться, по ночам встаешь в туалет? Наверное, во всем виноваты переутомление и любовь к кофе... Может быть, да. А может быть, нет. Если ты заметила у себя три и более симптома из списка ниже, возможно, стоит обратиться к врачу.

1 СИМПТОМ

ТЫ ВСЕ ВРЕМЯ УСТАЕШЬ

Почему это происходит: здоровые почки выделяют гормон под названием эритропоэтин. Он, в свою очередь, помогает образовываться эритроцитам. При заболеваниях почек выработка эритропоэтина снижается. Вместе с ней становится меньше красных кровяных телец, которые переносят кислород. Его недостаток сразу чувствуют мозг и мышцы: они начинают быстрее утомляться. Привет, синдром хронической усталости...

Что ты чувствуешь:

- беспричинную усталость в течение 2–3 недель и дольше;
- сонливость;
- подавленность, нежелание ничему радоваться.

2 СИМПТОМ

ТЫ ЧАСТО МЕРЗНЕШЬ

Почему это происходит: уровень эритроцитов из-за нехватки эритропоэтина снижается – развивается анемия. Твои ткани хуже снабжаются кровью.

Что ты чувствуешь:

- тебе холодно даже в натопленном помещении;
- тебе становится намного труднее согреться.

3 СИМПТОМ

ОТЕКИ

Почему это происходит: лишняя твоя не выводится из организма, как это должно быть в норме, а задерживается в органах и тканях. Почечные отеки – мягкие, тестообразные, зачастую «пла-



Фото: Burda Media; Shutterstock/Fotodom.ru; «Бионорика», «Штада», «Барт Медиа», «Максус»

аптечка

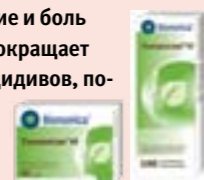
► Вкус свежести

Регулярное применение «Стоматофит фреш» помогает укрепить десны, освежить дыхание, защитить зубы от кариеса, а десны – от воспаления.



► Горло не болит!

«Тонзилгон Н» – растительный препарат, который устраняет воспаление и боль в горле, сокращает число рецидивов, повышает иммунитет.



► Деликатная тема

Облегчить симптомы геморроя помогут свечи «Натальсид». Оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее и заживляющее действие.



► Живи без боли

Гель «Амелотекс» помогает снять боль и воспаление. Обладает приятным запахом и не оставляет следов на одежде. Удобно использовать и дома, и в дороге, и на работе.



Перед применением проконсультируйся с врачом и прочитай инструкцию. Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги

ЧТО ПОЧКАМ НА ПОЛЬЗУ, А ЧТО НЕТ?

Полезно:



Баня. Почки любят тепло. Когда ты паришься в бане, сосуды расширяются и почки лучше снабжаются кровью.

Одежда по размеру.

Узкие джинсы и утягивающее белье нарушают циркуляцию крови. Это вредно для почек, потому что к ним попадает меньше крови.

Вредно:



Красное мясо. На него ополчились не только онкологи, но и нефрологи. Например, ученые из Сингапура доказали, что любителей говяжьих стейков проблемы с почками беспокоят на 35% чаще чем тех, кто ест красное мясо реже 3-х раз в неделю.

Избыток воды. Американские нефрологи считают, что пить побольше жидкости, чтобы «промыть почки» не стоит. Этим ты скорее их нагрузишь. 4–6 стаканов воды в день вполне достаточно.

Частые ангины. Если ты жалуешься на боль в горле 5 раз в год и чаще, твои почки под угрозой. Возбудители ангины могут навредить и почкам.

вающие» (быстро перемещаются при изменении положения тела). Во второй половине дня отек обычно уменьшается или исчезает.

Что ты чувствуешь:

- твое лицо выглядит немного опухшим и одутловатым;
- тебе стало труднее натягивать джинсы из-за того, что лодыжки отекли;
- ты заметила, что кольца стали тебе маловаты.

4 СИМПТОМ

У ЕДЫ ПОЯВИЛСЯ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ПРИВКУС

Почему это происходит: продукты метаболизма почек начинают накапливаться в крови. Это искажает восприятие вкуса: у еды появляется оттенок металла.

Что ты чувствуешь:

- металлический привкус, искажение вкуса. Например, мясо может казаться сладким, а варенье – соленым.

5 СИМПТОМ

ПРОБЛЕМЫ С МОЧЕИСПУСКАНИЕМ

Почему это происходит: главная функция почек – вырабатывать мочу. Если с этим органом что-то не в порядке, это довольно быстро отражается на мочеиспускании.

Что ты чувствуешь:

- может измениться тип мочеиспускания. Например, ты можешь начать ходить в туалет часто и понем-

ногу или вставать ночью, хотя перед сном ничего не пила;

■ моча меняет цвет: становится более темной, пенистой или в ней появляется кровь. Помни: кровь в моче – очень грозный признак. Помимо заболевания почек, причиной могут быть патологии мочевого пузыря или мочекаменная болезнь (камни царапают слизистую). Нужно без помедления обратиться к врачу!

Что ты чувствуешь:

- ты можешь испытывать трудности при мочеиспускании. А вот резь и боль типичны не для поражения почек, а для цистита и уретрита.

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

Боль в пояснице, вопреки распространенному мнению, – вовсе не признак проблем с почками. Почки расположены чуть выше талии. Нефрит, нефроз, нефроптоз, почечная недостаточность... Заболеваний почек много, поэтому, чтобы лечить их правильно, нужен точный диагноз. Для этого тебе придется пройти обследование:

✓ Сдай биохимический анализ крови и посмотри, в норме ли креатинин, мочевина и общий белок.

✓ Сдай общий анализ мочи. Из его параметров тебе важны общий белок и альбумин.

✓ С результатами – к нефрологу. Возможно, для уточнения диагноза врач направит на УЗИ.

1/3
VERTIKAL