

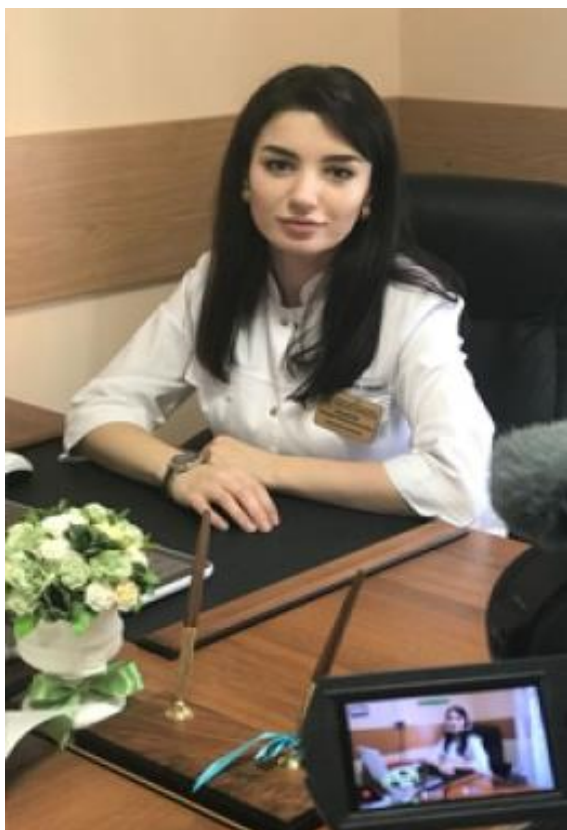
Берегите почки

Масштабы распространения хронической болезни почек сопоставимы с пандемией сахарного диабета и ишемической болезни сердца. В 2012 году, по решению ВОЗ, хроническая болезнь почек была включена в список болезней, представляющих угрозу для человечества.

Насколько серьезна проблема болезней почек мы попросили рассказать заведующую отделением нефрологии ГБУ РД «Городская клиническая больница №1» Маликову Эльмиру Абдулмуминовну.

В целях удовлетворения потребности населения в медицинской помощи в области лечения болезней почек в ГБУ РД «Городская клиническая больница №1» функционирует отделение нефрологии. Основными направлениями при оказании специализированной медицинской помощи являются: болезни почек у пациентов с сахарным диабетом, гипертонической болезнью, воспалительными заболеваниями мочевой системы у женщин на ранних сроках беременности, хронической почечной недостаточностью. Отделение располагает чистыми и удобными палатами, а так же палатами повышенной комфортности. В отделении работают опытные врачи-нефрологи, прошедшие стажировку в лучших медицинских учреждениях России.

К услугам пациентов территория с парковой зоной, насыщенной морским воздухом, удобные беседки, позволяющие получить удовольствие от пребывания в больнице.



Эльмира Абдулмуминовна, расскажите нашему читателю какова роль почки в организме человека?

На протяжении всей жизни организм человека периодически засоряется разнообразными токсинами и шлаками. Все ядовитые вещества выводятся из нашего тела различными путями: через кожу – с потоотделением, через легочную систему – с выдыхаемым воздухом, через желудочно-кишечный тракт – с каловыми массами. Причем не менее значительная часть токсических компонентов покидает наш организм через почки с мочой. Наряду с печенью этот очистительный парный орган с полным основанием можно также причислить к природному фильтру человеческого организма.

Но ведь почки отвечают не только за выделительную функцию.

Да, они поддерживают во внутренней среде процессы жирового, углеводного и белкового обмена, обеспечивают кислотное и щелочное равновесие в плазме

крови и даже вырабатывают жизненно важные гормоны. Это ренин, регулирующий кровяное давление и водно-солевой баланс, а также эритропоэтин, стимулирующий образование эритроцитов в костном мозге. Поэтому при первых признаках нарушения работы почечной системы следует как можно скорее обращаться к врачу, который проведет специальное обследование, поставит соответствующий диагноз и назначит медикаментозную терапию совместно с соблюдением лечебной диеты. А чтобы ускорить выздоровление, можно дополнительно в домашних условиях проводить лечение почек народными средствами.

Какие болезни почек встречаются чаще всего?

Существует множество патологий, поражающих почечную систему, но чаще всего урологи и нефрологи сталкиваются с такими заболеваниями, как гломерулонефрит, пиелонефрит, гидронефроз и мочекаменная болезнь (уролитиаз). При гломерулонефрите воспалительному поражению подвергаются клубочки почек (гломерулы), в результате чего нарушается фильтрационная функция этих парных органов. Чаще всего причиной развития данного недуга являются аутоиммунные реакции организма человека на проникновение вирусных или бактериальных агентов. Для борьбы с инфекциями иммунная система начинает выделять большое количество антител-антигенов, часть которых оседает в почках, вызывая воспаление гломерул.

Другое распространенное воспалительное заболевание, пиелонефрит, возникает по причине поражения чашечно-лоханочной системы почек рядом болезнетворных микроорганизмов, преимущественно стафилококками, энтерококками, синегнойной и кишечной палочкой.

И каждая из этих болезней по-своему опасна и вызывает изменение функций почек.

Так оно и есть. Например, при гидронефрозе нарушается отток мочи из-за патологического расширения почечной лоханки, вызванного врожденной дискинезией (расстройством сократительной функции) мочевыводящих путей, их сужением, травматическими повреждениями, либо развитием опухолей, сдавливающих мочеточник.

А мочекаменная болезнь говорит сама за себя – образование конкрементов (оксалатов, фосфатов, уратов) в мочевыводительной системе вследствие нарушения обмена веществ.

Эльмира Абдулмуминовна, как проявляются болезни почек?

Боль, сама по себе, вообще нехарактерна в начальной стадии даже для самых серьезных из них. А ведь именно боль мы воспринимаем как сигнал опасности. Естественно, люди боятся боли и потому делают все, чтобы от нее уйти. А почки молчат. Они не болят, даже когда очень больны. И в этом заключается самая большая опасность почечных болезней. Но, у каждого конкретного заболевания почек присутствует определенная симптоматика. При гломерулонефрите в моче образуется избыточное количество белка и эритроцитов, из-за чего она становится пенной и приобретает розовый цвет (выделение крови). Болезнь сопровождается быстрой утомляемостью, сильными отеками лица и конечностей, ярко выраженной артериальной гипертензией. Воспалительный

процесс при пиелонефрите вызывает повышение температуры тела до 39 – 40°, тупые ноющие боли в поясничной области, учащенное мочеиспускание с преобладанием лейкоцитов в моче. Моча становится мутной консистенции. Для приступов гидронефроза тоже характерен болевой синдром в пояснице, гематурия (наличие крови в моче), повышенное артериальное давление.

А признаки мочекаменной болезни – это схваткообразные интенсивные, порой нестерпимые, почечные колики из-за раздражения лоханок и мочеточника вследствие передвижения камней, сопровождаемые тошнотой, рвотой, болезненными ощущениями при мочеиспускании.

Но как-то странно, что самые главные лаборатории человека — печень и почки — не болят.

— А им, наверное, некогда... Они так заняты анализом и переработкой того, что к ним поступает, что на громкие заявления у них просто нет времени. Как это ни странно, но нет такой болезни, которая бы не затронула почки. Ведь все, что происходит во внутренних органах, рано или поздно отражается на функции наших почек. Они замыкают на себя практически все — сердечно-сосудистые, легочные, эндокринные, ревматические болезни, заболевания крови, желудочно-кишечного тракта, печени, инфекционная патология могут протекать с поражением почек. Отсюда и значимость нефролога в современной клинике внутренних болезней.

Можно ли определить каким из перечисленных болезней страдает человек?

Конечно, в первую очередь проводится опрос больного человека, выслушиваются его жалобы и осуществляется общий осмотр пациента. Современная диагностическая аппаратура позволяют безошибочно определить каким недугом страдает человек. Но, учитывая анатомическое подреберное расположение почек, диагностика их заболеваний не обходится без ультразвукового исследования и рентгенографии, а также данных биохимического анализа крови и мочи. В качестве дополнительных диагностических методов иногда приходится прибегать к пункционной (игольчатой) биопсии почек, а также к введению в них рентген-контрастного вещества — экскреторной урографии. После постановки диагноза и назначения соответствующей терапии больной должен неукоснительно выполнять все рекомендации врача.

Существует ли какая то особенность лечения заболевания почек?

Лечение в нефрологии делится на два вида: специфическое и нефропротективное. Специфическое лечение предполагает наличие конкретных заболеваний, таких как гломерулонефрит, инфекционные почечные заболевания или диабетическая нефропатия. Нефропротективное лечение обычно назначают при всех видах хронических болезней почек.

Все лечение почечных заболеваний направлено в первую очередь на полное устранение причины, вызвавшей это заболевание. Поскольку, большая часть всех заболеваний почек вызывается хроническими болезнями организма, такими как сахарный диабет и высокими артериальным давлением, то и лечение, прежде всего,

направлено на поддержание определенного уровня сахара в крови пациента и нормального давления. Такой подход к лечению позволяет замедлить или приостановить процесс развития заболеваний почек.

В методику лечения почечных болезней так же входит методика снижения избыточного веса человека, умеренные занятия физкультурой и своевременный прием (по расписанию) лекарственных препаратов. Очень часто, пациентам нефрологии требуется комплексное лечение, поэтому врач назначает одновременный прием нескольких видов лекарств и прохождение нескольких типов диагностических тестов.

Терминальная почечная недостаточность лечится методом диализа. Диализ почек – это уникальная на сегодня методика механической очистки организма от продуктов метаболизма, которые не могут выводиться при почечной недостаточности и отравляют весь организм. В нашем отделении устанавливается аппарат гемодиализа и тогда больные, которые страдают этой коварной болезнью, могут получить высокотехнологичную медицинскую помощь у нас.

Каковы основные факторы риска нефрологических заболеваний?

Потенциальные нефрологические пациенты, то есть группы риска, это больные сахарным диабетом, ожирением, беременные, а также люди с вредными привычками. В этих случаях, перечисленные выше болезни начинают активно развиваться. Причем в возрасте старше 50-60 лет снижение функции почек составляет уже 36%. К факторам риска относится также, нелеченная или перенесенная на «ногах» вирусная инфекция, чрезмерное, бесконтрольное употребление лекарств (для снижения веса, аспирин, БАДы и др.). Хроническая почечная недостаточность начинается со второй стадии хронической болезни почек. Факторами, способствующими развитию ХПН, являются также злоупотребление алкоголем, работа на производстве, связанном с лакокрасочными материалами, промышленными ядами.

Мочекаменная болезнь вызывается врожденным отклонением обменных процессов, к которому присоединяются неблагоприятные факторы: жаркий климат, жесткая кальцинированная вода, обилие острой и кислой еды, дефицит витаминов в рационе, недостаток ультрафиолетовых лучей, остеопороз.

Болезнь почек легче предотвратить чем лечить, не так ли?

Профилактика хронической болезни почек состоит в максимально возможном устранении факторов риска. Приведу десять «Золотых правил», позволяющих сохранить почки здоровыми.

1. Не злоупотреблять солью и мясной пищей. Максимально ограничить употребление консервов, пищевых концентратов, продуктов быстрого приготовления.
2. Контролировать вес: не допускать избыточного веса и сбрасывать его резко. Больше употреблять овощей и фруктов, ограничивать высококалорийные продукты.
3. Пить больше жидкости, 2-3 литра в день, особенно в жаркое время года: пресную воду, зеленый чай, почечные фиточаи, натуральные морсы, компоты.
4. Не курить, не злоупотреблять алкоголем.

5. Регулярно заниматься физкультурой (для почек это не менее важно, чем для сердца!) – по возможности, 15-30 минут в день или по 1 часу 3 раза в неделю. Больше двигаться(ходить пешком, по возможности- не пользоваться лифтом и т.д.).
6. Не злоупотреблять обезболивающими средствами (если не возможно полностью от них отказаться, ограничить прием до 1-2 таблеток в месяц), не принимать самостоятельно, без назначения врача мочегонных, не заниматься самолечением, не увлекаться пищевыми добавками, не экспериментировать над собой, употребляя «тайские травы» с неизвестным составом, «сжигатели жиров», позволяющие «похудеть раз и навсегда без всяких усилий с Вашей стороны».
7. Защищать себя от контактов с органическими растворителями и тяжелыми металлами, инсектицидами и фунгицидами на производстве и в быту (при ремонте, обслуживании машин, работе на приусадебном участке и т.д.), пользоваться защитными средствами.
8. Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждение поясничной области и органов таза, ног.
9. Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.
10. Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, альбуминурия, биохимический анализ крови, включая креатинин крови, УЗИ-1 раз в год).

Каковы основные правила питания при болезни почек?

После постановки диагноза больному с проблемами почек прописывается лечение, в основе которого находится специальная диета. Наиболее эффективной считается низкобелковая. Диета при болезни почек основана на потреблении минимального количества белковой пищи и соли. Последний продукт может задерживать жидкость в организме и провоцировать появление песка в почках.

Соблюдая диетическое питание, важно придерживаться следующих рекомендаций врачей:

- употреблять еду небольшими порциями, есть в день не менее 5-ти раз;
- питаться с учетом временного графика трапез;
- выпивать в день 2-3 л жидкости (чай, сок, отвары и т. д.);
- ограниченно солить еду не в процессе готовки, а порционно, в тарелке;
- повысить потребление овощей и фруктов;
- не использовать в рецептах специи, пряности, чеснок и лук;
- не есть жирные и тяжелые для работы почек блюда.

Выполняя данные правила, можно избежать употребления лекарств и ускорить процесс выздоровления. Диета при больных почках должна быть регулярной, поблажки в лечебном питании способны лишь навредить. Однако, если

в процессе лечения и соблюдения диетотерапии почки не перестают болеть, врачи назначают пить обезболивающие лекарства.

Летом прекрасным профилактическим методом заболевания почек является употребление арбузов. А в зимний период – прием отвара шиповника. При этом происходит полное очищение почек от песка и каменных образований. Уходят воспалительные процессы. Положительный результат такой профилактики виден по моче пациента.

Здесь, естественно возникает вопрос, а какая альтернатива традиционному лечению болезни почек?

Вспомнила недавно рассказанный мне анекдот: «Встречаются две давние подруги. Одна другой: -Жаль что у тебя не болят почки, а то у меня такое хорошее лекарство пропадает». Народные целители считают, что лучше лекарств попить отвары и настои. Большинство рецептов лечения почек и мочевыводящих путей народными средствами в домашних условиях базируется на применении лекарственных растений. Рецептов огромное множество. Травы помогают бороться с инфекционным процессом и облегчают работу мочевыделительной системы. Но какое растение выбрать больному, например, с одной почкой, или при различных заболеваниях мочевыделительных органов может рекомендовать только специалист. Следует помнить: если использовать только «бабушкины» рецепты, можно любую болезнь загнать в хроническую форму.

Что вы скажете о санаторно-курортном лечении заболевания почек?

Одним из эффективных вариантов лечения почек по праву считается санаторно-курортное лечение. Санатории являются главными обителями здоровья гражданина, где лечение почек и мочевыводящих путей регулируется стандартами, утвержденными приказами и другими нормативными документами. Ведь в пансионатах и здравницах имеется современное оборудование и медицинская передовая техника. Благодаря сочетанию методов фито терапии, традиционной медицины с применением климатических факторов - курортное лечение может использоваться для помощи пациентам с разными заболеваниями почек. Оздоровление в таких пансионатах рекомендуется проходить в период полной ремиссии. При обострении, выраженных признаках болезни, гематурии и еще некоторых состояниях, лечение почек в санатории противопоказано.

Физиотерапию при заболеваниях почек в санаториях, пансионатах и амбулаторно проводят комплексно, не забывая об основах лечебного воздействия:

- лечебно-охранительный режим;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- режим питания;
- лечебная физкультура;
- медикаментозные средства (при необходимости);
- средства, подкисляющие или подщелачивающие мочу;
- комплекс физиотерапевтических процедур.

Применение физиотерапевтических средств, при различных нозологических формах подбирается индивидуально. Специалист решает, какой выбрать метод, электрического, магнитного или иного воздействия на орган. Целью физиотерапии является улучшение кровообращения путем уменьшения спазма почечных сосудов, что приводит к улучшению диуреза, а следовательно, к уменьшению отеков и снижению АД. Наличие выраженной гематурии, повышенных АД и температуры тела является противопоказанием для физиотерапевтического лечения.

В народе бытует мнение, якобы прием внутрь воды из некоторых природных источников растворяет или выводит камни из почек и мочевыводящих путей, так ли это?

Дагестан богат источниками минеральной воды. Один из таких находится недалеко от аэропорта города Махачкалы. Вода действительно совершенно необыкновенная, сильно пахнет серой. Легенд о ней много. Насколько я знаю, люди по своей инициативе проводили исследования этой воды. Клинических рекомендаций она не получила. Все, кто употребляют эту воду, пьют её на свой страх и риск. Минеральная вода при мочекаменной болезни может стать эффективным дополнением к основному лечению. Одной только минеральной водой не вывести камни их организма, но она способна спровоцировать как их естественный выход, так и обострение болей и воспалительный процесс. Однако, выбор минеральной воды осуществляет специалист и происходит это с учетом наличия или отсутствия болезней органов пищеварения, нарушения обмена веществ. Он же составит график приема. У пациента при этом будет наблюдаться изменение уровня рН. При выборе воды учитывается состав образовавшихся камней. Если произошло образование фосфатных или оксалатных камней, назначают воду с большим содержанием кремния, железа, вольфрама, фтора. Но если моча содержит много кислоты, нужно использовать воду со щёлочью. В противном случае пациент способен нанести вред своему здоровью.

И в заключение ваш совет:

- Старайтесь ограничить употребление соли, чтобы избежать задержки жидкости в организме, которая провоцирует возникновение отеков, повышение давления. Дневная доза не может превышать 12 грамм, а для людей с заболеванием почек – максимум 7 грамм.
- Нужно уменьшить количество жареной, соленой пищи, консервов в своем рационе. Большую часть принимаемой еды должны составлять молокопродукты.
- Следует ограничить употребление большого количества белка, максимальное количество – 300 грамм.
- Необходимо следить за динамикой артериального давления, в случае его скачков или значительного повышения стоит проконсультироваться с врачом.

