**Заболевания почек и профилактика**

Почки – это главный выделительный орган человеческого организма, который фильтрует токсины, шлаки и другие вредные вещества, выводит с мочой, при этом удерживает необходимые микроэлементы.

 Если происходит сбой в работе почек, страдают абсолютно все системы и органы человека. Длина почек у взрослого человека составляет 11-12 см, ширина – 5-6 см, толщина – 3-4 см, масса 140 - 200 грам. У новорожденных детей почки относительно размеров тела большие – 4-4,5 см в длину, 2,5-2,7 см в ширину. К первому году жизни почки увеличиваются в 2 раза, а к 13-15 годам – в 7 раз.

 За сутки через почки проходит до 2000 литров крови.   Вся кровь организма человека проходит через наши почки за 4-5 минут и 288 раз за сутки. Расположены почки на расстоянии друг от друга – в поясничной области по обе стороны от позвоночника (левая почка расположена на 1-2 см выше правой). У мужчин почки находятся чуть выше, чем у женщин

Фиксация почек, в основном, осуществляется за счет жировой капсулы и внутрибрюшного давления. Поэтому почки подвижны и могут менять свое расположение при изменении позы тела. Перемещение на 3-4 см относительно крестца считается нормой, а смещение на расстояние больше 5 см – аномалия «блуждающая» почка.

Встречается и врожденное нестандартное расположение почек: патологическое опущение одной почки, обе почки смещены и находятся по одну сторону от позвоночника, сращение почек. Большинство людей рождаются с двумя почками. Каждая из них с виду напоминает большую фасолину. С вогнутой стороны в почку входят кровеносные сосуды и нервы. С этой же стороны находится и почечная лоханка, от которой отходит мочеточник – связующее звено между почкой и мочевым пузырем. В почках содержится около миллиона нефронов и в них после фильтрации (двойной) крови образуется моча.

Нарушение оттока мочи по мочеточникам из-за мочекаменной болезни — самая частая причина болей в поясничной области.   Причинами боли могут быть: воспаление почек, травма, врожденные аномалии или опухолевые процессы.

Клиническая картина боли при разных заболеваниях почек отличается друг от друга.

**Пиелонефрит** - воспалительное заболевание почек, вызванное бактериями. Боль при пиелонефрите нарастающая, но может появиться и внезапно, в области поясницы. Повышается температура, появляется озноб, иногда тошнота и рвота, учащение мочеиспускания.

 **Гломерулонефри**т - воспаление почечных клубочков, которое часто возникает на фоне инфекционных и других заболеваний. Боли в пояснице умеренные, моча часто имеет примесь крови и цвет «мясных помоев». При снижении функциональной способности почек может уменьшаться количество мочи, подниматься артериальное давление, появляться отеки на лице (особенно заметные по утрам).

**Мочекаменная болезнь.** Иногда по тем или иным причинам в почках начинают формироваться камни из солей, растворенных в моче. Болезнь долго может протекать бессимптомно, лишь изредка появляется слабая боль. Клиническая картина заболевания развивается, когда камень начинает движение и попадает в мочеточник, нарушая отток мочи.

При закупорке мочеточника камнями появляется сильная боль, от которой человек не находит себе места – почечная колика. По статистике почечная колика случается у 90% пациентов, страдающих мочекаменной болезнью. Чем ниже камень спускается по мочеточнику, тем больше боль отдает в область мочевого пузыря и половых органов.

 Иногда камни растут в почке до больших размеров, порой заполняя всю почку (коралловидные). В таких случаях тупая ноющая боль становится почти постоянной, может присутствовать слабость и повышение температуры тела.

**Гидронефроз** - заболевание, которое возникает из-за нарушения оттока мочи из почечной лоханки. Почка «растягивается», что может сопровождаться тянущими болями в пояснице, редким, слабым и болезненным мочеиспусканием, присутствием крови в моче. Если не лечить заболевание, почка постепенно теряет свою функцию.

**Нефроптоз** - патологическая подвижность почки, при которой орган смещается с привычного места. Боль обычно тянущая, с одной стороны, сильнее чувствуется при смене положения тела. При выраженном нефроптозе приступы боли становятся похожими на почечную колику.

**Новообразования** - опухоли почек длительное время могут оставаться бессимптомными. Боль появляется, когда опухоль начинает сдавливать мочеточник и нарушать отток мочи или сдавливать соседние органы и сосуды. Кроме болей, опухоли часто проявляются примесью крови в моче.

Существует целый список патологий, которые могут вызвать боль в почках: инфаркт почки, почечная недостаточность, гнойные процессы в почках, нефропатия и другие.

**Совет специалистов**, при внезапной боли в области почек следует немедленно обратиться к врачу, поскольку ряд причин этой боли требует неотложной помощи.

Лечение заболеваний почек может быть как медикаментозное, так и хирургическое.

 Когда медикаментозное лечение не дает эффекта (при хронической почечной недостаточности) пациенту назначается гемодиализ. Не менее 3-х раз в неделю больного подключают к аппарату, который очищает его кровь. Когда почки слабо работают, в организме накапливаются токсичные вещества, и вывести их можно только с помощью такой пожизненной процедуры.

Радикальное лечение хронической почечной недостаточности – пересадка донорской почки.

**Чтобы сохранить почки здоровыми, достаточно соблюдать несколько простых правил:**

- употреблять меньше соли и мяса, консервов, продуктов быстрого приготовления и пищевых концентратов,

- пить не менее 1,5 литра воды в день (недостаток воды в рационе может стать косвенной причиной образования камней в почках),

- не злоупотреблять алкоголем и не курить,

- не допускать избыточного веса,

- не злоупотреблять обезболивающими препаратами и не принимать без назначения врача мочегонные,

- не допускать переохлаждения поясничной области, органов таза и ног,

- пользоваться защитными средствами при работе с инсектицидами и фунгицидами при работе на даче, на производстве, ремонте,

- контролировать уровень холестерина и глюкозы крови, артериальное давление,

- даже если ничего не беспокоит, 1 раз в год сдавать общий анализ мочи, крови на определение креатинина и мочевины, делать УЗИ почек