|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ,** http://www.cempros.ru/images/stories/pochki2.jpg**позволяющих сохранить Ваши почки** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **1. Не злоупотреблять солью и мясной пищей.****2. Контролировать вес: не допускать избыточного веса и не сбрасывать его резко. Употреблять больше овощей и фруктов, ограничивать высококалорийные продукты и исключить консервы.****3. Пить больше жидкости, 2-3 литра, 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) – 15-30 минут в день или по 1 часу в 3 раза в неделю. Больше двигаться  (ходить пешком, по возможности – не пользоваться лифтом и т.д.)** **6. Не злоупотреблять обезболивающими средствами (если невозможно полностью от них отказаться, ограничить прием до 1-2 таблеток в месяц), не принимать без назначения врача мочегонные препараты, 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 машины, работе на приусадебном участке и т.д.), пользоваться защитными средствами.****8. Не злоупотреблять пребыванием на солнце, не допускать переохлаждения поясничной области и органов таза, ног.****9. Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ почек - раз в год).****10. Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.** |

***8 марта 2018 года Всемирный день почки проводится под девизом «Почки и женское здоровье».***