

8 золотых правил снижения риска Хронической болезни почек (ХБП)

Болезни почек – молчаливые убийцы, оказывающие значительное влияние на качество жизни. Однако есть несколько легких способов снизить риск развития болезни почек:

- 1. Будьте физически активными**
- 2. Регулярно проверяйте уровень сахара в крови**
- 3. Контролируйте уровень артериального давления**
- 4. Ешьте здоровую пищу и контролируйте свой вес**
- 5. Пейте достаточное количество чистой воды**
- 6. Не курите**
- 7. Не принимайте лекарственные средства без назначения врача**
- 8. Регулярно контролируйте функции почек, если у вас есть факторы высокого риска (контроль общего анализа крови, общего анализа мочи, креатинина крови, мочевины крови, остальные обследования- по назначению врача)**
 - Сахарный диабет**
 - Гипертония**
 - Избыточная масса тела**
 - Родители или близкие родственники страдают болезнями почек**