



О Ваших почках

Chronic Kidney Disease

О Ваших почках

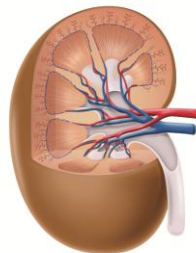
Почки – жизненно важный орган.

Их основная функция – очищать (фильтровать) кровь от токсинов и шлаков.

Именно из этих токсинов/шлаков и избытков жидкости формируется моча.

У большинства людей 2 почки.

Они имеют форму бобов и расположены по обе стороны позвоночника; каждая размером 10-15 см (примерно размером с кулак). Они ежедневно фильтруют около 200 литров жидкости и выводят 1-1.5 литра мочи.



Почки выполняют следующие функции:

- Фильтруют кровь и выводят шлаки из вашего организма
- Выводят излишки жидкости и регулируют уровень таких минералов как калий, натрий и кальций, которые поступают в организм с пищей
- Помогают контролировать кровяное давление
- Поддерживают баланс соли и жидкости
- Выделяют ряд важных гормонов (ренин для регуляции кровяного давления, эритропоетин – для создания красных кровяных телец)
- Помогают поддерживать ваши кости здоровыми
- Поддерживают кровь в нейтральном (не кислотном) состоянии

О Ваших почках



Что происходит если Ваши почки перестают нормально работать?

Опасные токсины и избытки жидкости будут накапливаться в Вашем организме, в результате чего могут развиваться симптомы почечной болезни. Эти симптомы могут включать:

- Высокое кровяное давление
- Повышенная утомляемость или слабость
- Постоянные головные боли
- Отеки лица и лодыжек
- Задержка жидкости и/или боли в пояснице
- Потеря аппетита

О Ваших почках

Что такое Хроническая Болезнь Почек?

Хроническая Болезнь Почек или ХБП - термин, который используется для описания большинства нарушений почечной деятельности. Термин "хроническая" означает состояние, которое полностью не улучшается, но и не обязательно является тяжелым, так как к ХБП относятся и легкие нарушения почечной деятельности.

ХБП обычно диагностируется случайно при обследовании заболеваний не связанных с почками. Симптомы почечной недостаточности могут проявляться на ранних, средних и поздних стадиях заболевания.



О Ваших почках

Насколько распространена ХБП?

Примерно каждый десятый человек страдает ХБП. Это менее распространено среди людей молодого возраста, один из 50-ти. Вероятность заболевания увеличивается у людей старше 75 лет, так как почечная функция снижается естественным образом. Однако у многих людей старшего возраста, у которых диагностирована ХБП, почки не "больны" а имеют нормальные возрастные изменения.

Что вызывает ХБП?

Существуют много причин, но наиболее распространенные диабет и высокое кровяное давление (См. *"Сахарный диабет"*/*"Высокое кровяное давление"*)

Болезни почек могут также наследственными; это означает, что они передаются от родителей. Например, Поликистоз почек и болезнь Алпорта.

Вы можете узнать у лечащего врача причину Вашей ХБП.

О Ваших почках

Что означают стадии ХБП?

Таблица ниже объясняет стадии ХБП:

Стадия ХБП	Описание	Процедура/Лечение
1	Почки функционируют нормально, но анализ мочи или другие отклонения указывают на заболевание почек	Наблюдение, поддержание нормального кровяного давления (КД) и уровня сахара в крови (СД). Определение возможных причин. Анализы крови и мочи: ежегодно или в соответствии с клиническими показаниями.
2	Незначительно уменьшена функция почек, анализ мочи или другие отклонения указывают на заболевание почек	Наблюдение за КД и СД. Определение возможных причин. Анализы крови и мочи: ежегодно или в соответствии с клиническими показаниями.

О Ваших почках

Стадия ХБП	Описание	Процедура/Лечение
3	Умеренно сниженная функция почек	Наблюдение за КД и СД. Определение причины и диагностирование, если еще не произведено. Возможное направление к нефрологу. Анализы крови и мочи: каждые полгода или в соответствии с клиническими показаниями.
4	Серьезно сниженная функция почек.	В этом случае Вам необходимо регулярное наблюдение у специалиста-нефролога. Обсуждение вариантов лечения.
5	Очень серьезное расстройство почечной деятельности.	Посещение нефролога: подготовка к возможным процедурам, диализ/пересадка/ Поддерживающее лечение.

Спросите Вашего врача или медсестру, на какой стадии ХБП Вы находитесь в данный момент и обсудите Ваш курс лечения.

О Ваших почках

Что значит находиться на стадии 1 или 2 ХБП?

Это легкая форма почечной недостаточности с незначительным снижением почечной функции. Кровь или белок могут находиться в моче, что отражает уровень снижения почечной функции.

Если вы находитесь на одной из этих стадий, обратитесь к врачу или медсестре, они дадут вам необходимые разъяснения как почечная недостаточность может повлиять на Вас и что Вам необходимо делать, чтобы позаботиться о Вашем здоровье.

Что значит находиться на стадии 3 ХБП?

Это значит, что функция Ваших почек умеренно снижена. Кровь или белок могут находиться в моче.

Если Вы находитесь на данной стадии заболевания, Вам необходимо регулярное наблюдение за Вашей почечной функцией (анализ крови и мочи раз в полгода).



О Ваших почках

Что значит находиться на стадии 4 ХБП?

Это значит, что Ваши почки серьезно повреждены.

Если Вы находитесь на этой стадии, Ваш семейный врач может направить Вас на консультацию к нефрологу. Это зависит от того насколько быстро снижается функция почек. Если это происходит достаточно быстро, врач-нефролог и медсестра обсудят с Вами возможные варианты лечения, такие как диализ (гемодиализ/перитонеальный диализ), пересадка почки или поддерживающее лечение (без диализа). Вы получите информацию о возможных вариантах лечения и сможете обсудить их с Вашей семьей а так же с врачом и медсестрой в нефрологической клинике.

Что значит находиться на стадии 5 ХБП?

Это означает, что вследствие прогрессирующего заболевания Ваши почки очень серьезно повреждены, что требует немедленного обращения за консультацией к нефрологу. Если вы на этой стадии, с Вами обсудят и решат какое лечение наиболее подходит для Вас.

Почему вы находитесь в нефрологической клинике?

Вы здесь потому, что работа Ваших почек нарушена и Вам требуется консультация и поддержка специалиста-нефролога, медсестры и диетолога.

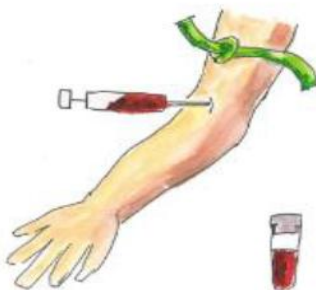
О Ваших почках

Что происходит, когда Вы приходите в нефрологическую клинику?

- Ваш доктор/медсестра зададут вам вопросы о состоянии Вашего здоровья
- Вас взвесят и у Вас проверят кровяное давление
- У Вас возьмут анализ мочи чтобы проверить на наличие крови или белка
- У Вас проверят почечную функцию с помощью анализа крови, который называется СКФ



Анализ мочи



Анализ крови

О Ваших почках

Что такое СКФ?

Скорость клубочковой фильтрации (СКФ) это анализ крови, для определения объема крови, которую способны фильтровать Ваши почки.

СКФ измеряется в мл/мин и это соответствует проценту функции почек (например, СКФ 90мл/мин = 90% функции почек)

Знание Вашего уровня почечной функции поможет определить на какой стадии ХБП Вы находитесь (см. таблицу ниже):

СКФ	Стадии ХБП
Равен или больше чем 90мл/мин (90%)	1
89-60 мл/мин (89-60%)	2
59-45 мл/мин (59-45%)	3А
44-30 мл/мин (44-30%)	3В
29-15 мл/мин (29-15%)	4
Менее 15мл/мин (14-0%)	5

О Ваших почках

Где Вы сможете найти больше информации о ХБП?

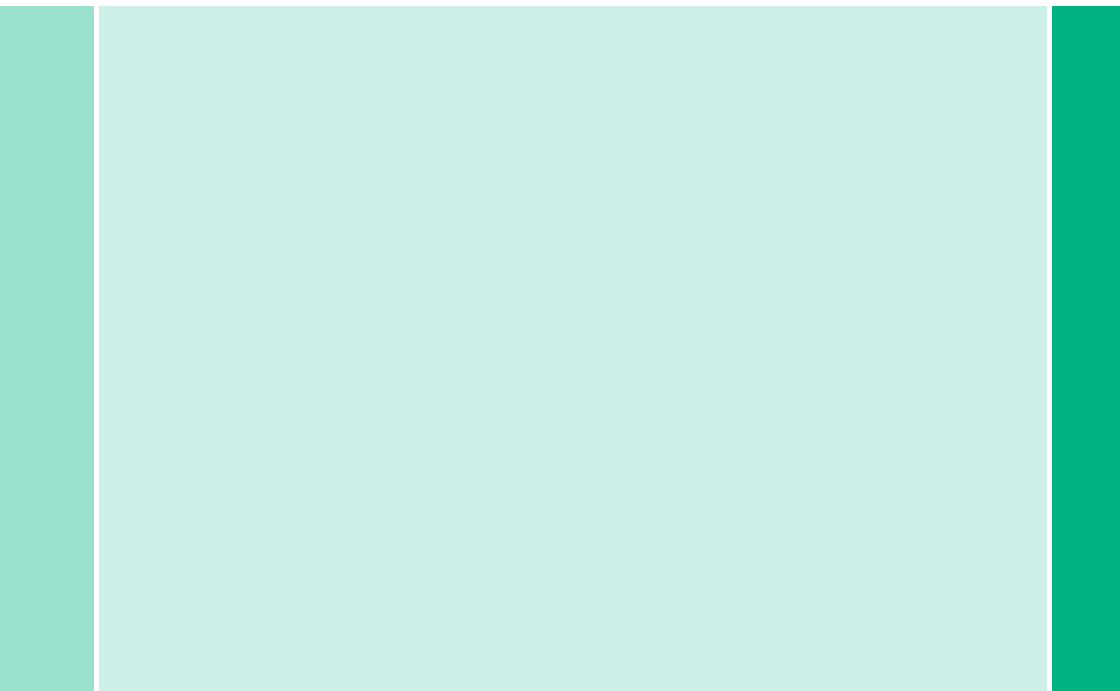
Вы можете попросить дополнительную информацию у Вашей медсестры или в Ваших местных национальных фондах и организациях ПОЧКИ

Примеры надежных интернет-сайтов:

- <http://www.bbraun-dialysis.ru>

Ключевые моменты, которые надо запомнить

- Основная функция почек – очистка крови от токсинов и вывод шлаков.
- Наиболее распространенные причины хронической болезни почек неконтролируемое кровяное давление и диабет.
- Термин ‘хроническая’ в болезни почек относится к состоянию, который может длиться всю жизнь. Это не значит ‘тяжелая’.
- Существует 5 стадий ХБП, от незначительной стадии 1 до прогрессирующей стадии 5.
- Функция почек измеряется с помощью анализа крови (СКФ).
- Вам нужно регулярно сдавать мочу на анализ признаков крови или белка.



The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History), Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).