



Здоровый образ жизни

Chronic Kidney Disease

Здоровый образ жизни

Высокое давление, диабет, Хроническая Болезнь Почек (ХБП) и Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ, влияющие на сердце и артерии) тесно связаны.

И высокое кровяное давление, и диабет могут влиять на кровеносные сосуды, что приводит к снижению притока крови к почкам, сердцу, мозгу, глазам и ногам.

Снижение притока крови может повредить эти органы, что, в свою очередь, может привести к ХБП и ССЗ.

Что происходит при ССЗ?

Существует уплотнение артерий. Это называется *атеросклероз*. Также бывает сужение стенок артерий из-за накопления жирового вещества, известного как *атеросклеротическая бляшка*.

Этот процесс снижает или блокирует приток крови через поврежденную артерию, что снижает количество кислорода и необходимых питательных веществ. Это может вызвать сердечный приступ или инсульт.

Здоровый образ жизни

Как Вы можете защитить себя от угрозы ССЗ

- Принимайте лекарства в соответствии с предписанием врача
- Не пропускайте плановые визиты к доктору/медсестре/специалисту по сахарному диабету
- Ведите здоровый образ жизни

Рекомендации для здорового образа жизни:

Физические упражнения

- Постарайтесь быть настолько физически активными, насколько это возможно
- Если позволяет Ваше состояние, регулярно занимайтесь физическими упражнениями (например, быстрой ходьбой 30 минут большинство дней в неделю). Для тех, кто сейчас физически не активен, рекомендуется начать с небольшой нагрузки, постепенно ее увеличивая.
- Некоторые примеры полезных упражнений: езда на велосипеде, плавание, танцы; старайтесь не пользоваться лифтом, поднимайтесь по ступенькам.

Физические упражнения эффективны только если их выполняют на регулярной основе (См. “*Физические упражнения*”).

Здоровый образ жизни

Диета



Питание

Придерживайтесь сбалансированной и здоровой диеты с по крайней мере 3х-разовым питанием, равномерно распределенным в течение дня:

- Увеличьте количество овощей и фруктов (5 порций в день), если это не противоречит указаниям врача в связи с повышенным уровнем калия в крови (См. “*Низко-калиевая диета*”).
- Употребляйте в пищу больше рыбы, как альтернативу мясу, особенно красному мясу. На Стадии 3 КБП, сниженное потребление белков может способствовать замедлению развития ХБП (См. “*Низко-белковая диета*”).

Здоровый образ жизни

- Снизьте количество жиров, особенно насыщенных (напр.: масло, сыр, сливки и жирное мясо, колбаса, гамбургер, куриная кожа и жир, бекон и жареные продукты). Перед приготовлением любого мяса срежьте с него весь жир.
- Используйте ненасыщенные масла (напр. оливковое масло, подсолнечное масло, рапсовое масло, арахисовое масло). Избегайте/ограничьте потребление продуктов питания, содержащих "Гидрогенизированное растительное масло" (т.е. транс-жиры, находящиеся в печенье, тортах, шоколаде и переработанных пищевых продуктах).



оливковое масло



подсолнечное масло



рапсовое масло

- Используйте здоровые методы приготовления пищи (напр. запекание на гриле или в духовке, отваривание и приготовление пищи на пару) вместо поджаривания. Жареная пища содержит много калорий; частое потребление такой еды может привести к увеличению веса. Кроме того, процесс поджаривания повышает содержание масла, что может привести к высокому уровню холестерина в крови и, как результат, к сердечной недостаточности.

Здоровый образ жизни



- Используйте меньше соли (натрия) и откажитесь от употребления соленых продуктов (напр. соленые чипсы, консервы, промышленные соусы, соленые орехи, соленые сыры, вяленая свинина и полуфабрикаты. Также избегайте использования других соленых продуктов в приготовлении пищи и потребления концентрированных супов (в порошке или растворимые). Не используйте продукты, известные как ‘Lo Salt’ так как они содержат калий (См. “низко-солевая диета”).

Если вы часто едите вне дома, выбирайте менее соленую и не жареную пищу. В качестве гарнира берите овощи или салат вместо жареной картошки или высоко углеводной пищи. На десерт выбирайте фрукты вместо других продуктов, богатых сахаром или жирами.



Потребление жидкости

- Вода: пейте как минимум 1500 мл воды ежедневно (7 -8 стаканов) - если ваш врач/медсестра не ограничили ваше ежедневное потребление жидкости. Ограничьте потребление безалкогольных напитков

Здоровый образ жизни

- Кофе или чай: не пейте больше 2 чашек в день.
- Вино или пиво: не пейте больше 2 единиц в день (напр. небольшой бокал вина) для женщин или мужчин легкого веса или 3 единиц в день для мужчин.
- Ограничьте алкогольные напитки такие как виски, брэнди, ром, водка и другие.

При избыточном весе постарайтесь снизить его, регулярно делая физические упражнения и придерживаясь здорового питания и ограничения алкогольных напитков (богатых калориями).



Здоровый образ жизни

В таблице ниже приведены рекомендации о верхней и нижней границе количества общих жиров, насыщенных жиров, сахара и соли на 100 г пищевого продукта:

Общие жиры	Высокий = больше чем 17.5 г жира на 100г Низкий = 3г или меньше жира на 100г
Насыщенные жиры	Высокий = более чем 5г насыщенных жиров на 100г Низкий = 1.5г или меньше насыщенных жиров на 100г
Сахар	Высокий = более чем 22.5 г общего сахара на 100г Низкий = 5г или меньше общего сахара на 100г
Соль (Натрий)	Высокий = больше чем 1.5г соли (0.6 г натрия) на 100г Низкий = 0.3г или меньше соли (0.1 натрия) на 100г

Источник:

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx#Gu>

Здоровый образ жизни

Не курите

Если Вы курите, Вам стоит обратиться за помощью чтобы Вам помогли бросить курить. Вы можете обсудить это с Вашим врачом или медсестрой. (См. “*Бросить курить*”)

Где Вы можете получить дополнительную информацию о здоровом питании?

Вы можете получить дополнительную информацию от Вашей медсестры и диетолога.

Примеры надежных интернет-сайтов:

- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru/> - Всемирная Организация Здравоохранения.
- http://www.internist.ru/articles/cardiology/cardiology_488.html Национальное Интернет Общество специалистов по внутренним болезням



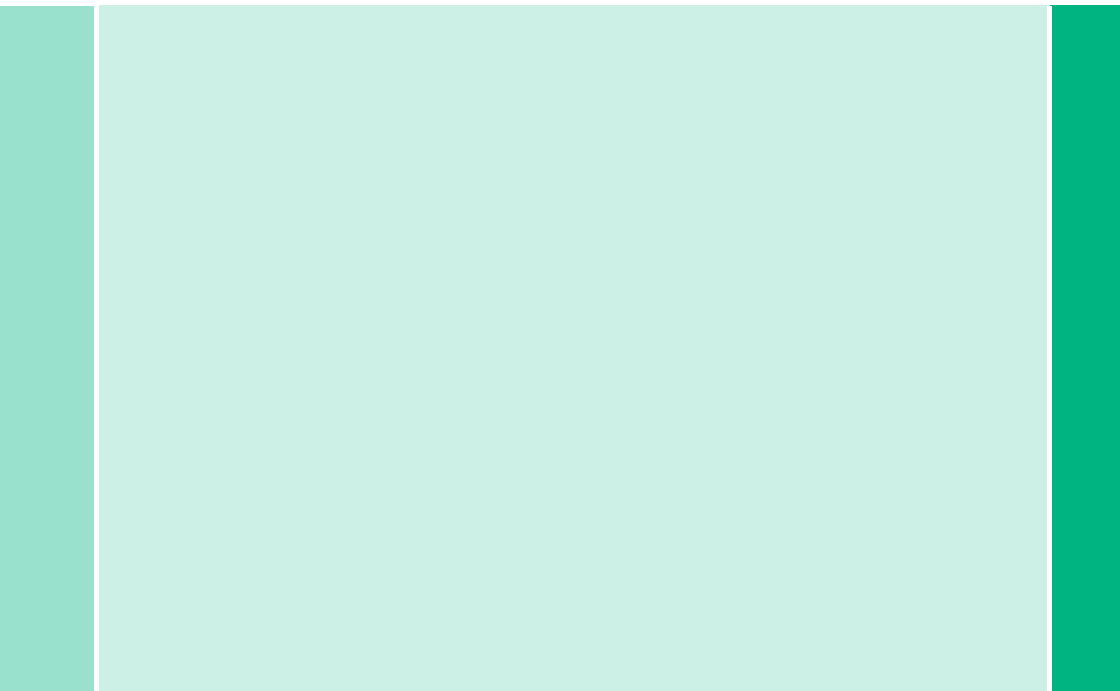
Здоровый образ жизни

Ключевые моменты, которые надо запомнить

Чтобы снизить Ваш риск ССЗ, кроме правильного приема лекарств, регулярного посещения плановых визитов, Вам необходимо придерживаться здорового образа жизни:

- Быть физически активным, насколько это возможно
- Знать, как сделать разумный выбор пищи и адаптировать свои предпочтения в питании, чтобы получать удовольствие от здоровой сбалансированной диеты
- Пить минимум 7-8 стаканов воды ежедневно, если ваш врач/медсестра не сказали вам иначе
- Ограничьте потребление спиртных напитков
- Не курите.





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).