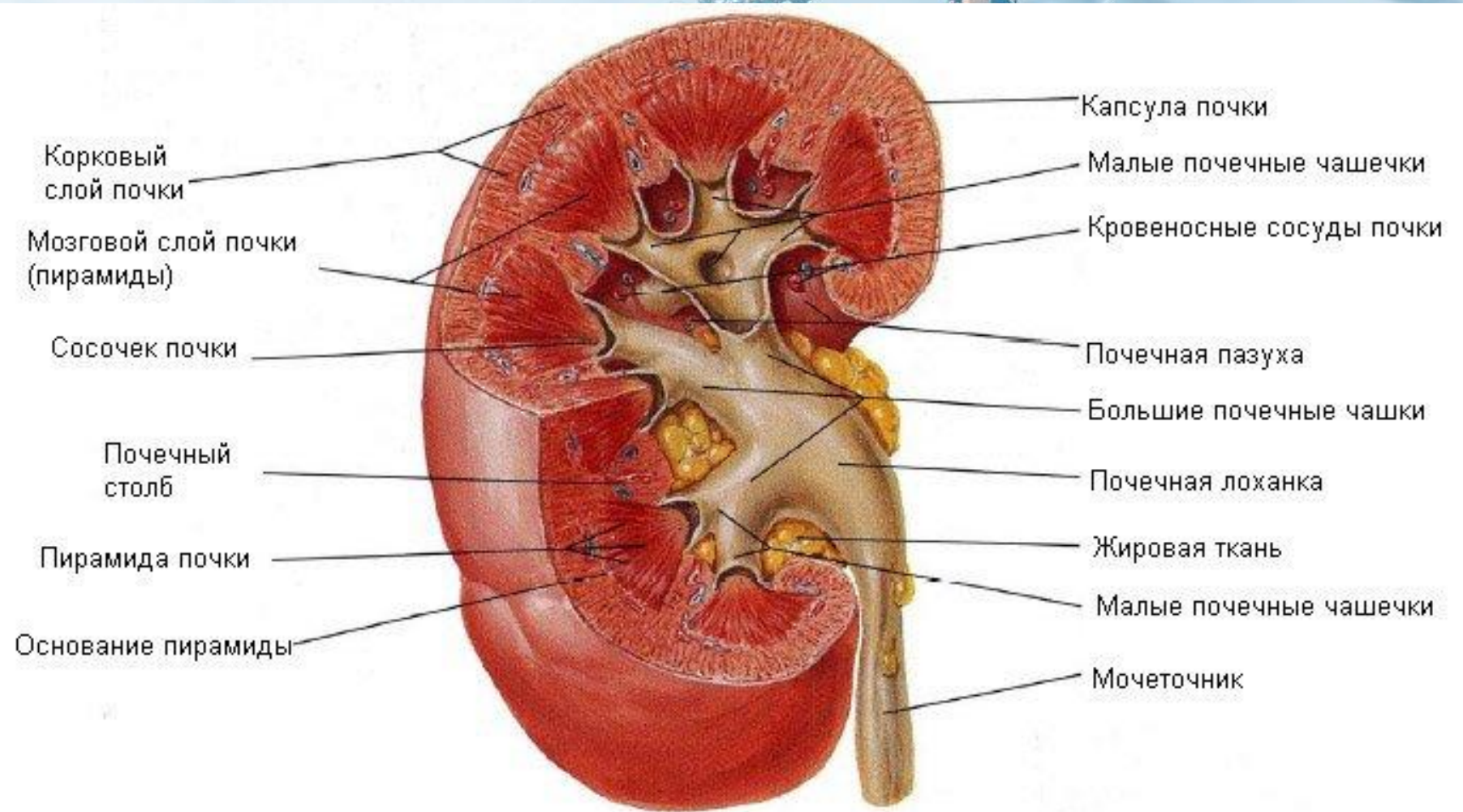


Захворювання нирок та їх профілактика

Що таке нирка?

Брунька, представляє парний екскреторний орган, що виробляє сечу, що лежить на задній стінці черевної порожнини позаду



Головна функція нирок

- Головна функція нирок — виведення води і кінцевих продуктів обміну речовин з організму. У ссавців найважливішим із таких продуктів є сечовина — основний кінцевий азотсодержащий продукт розпаду білків (білкового метаболізму). У птахів і рептилій основний кінцевий продукт білкового обміну — сечова кислота, нерозчинна речовина, що має вигляд білої маси в екскрементах. У людини сечова кислота теж утворюється та виводиться нирками (її солі називаються уратів). Нирки людини виділяють близько 1-1,5 л сечі на добу, хоча ця величина може сильно варіювати. На збільшення споживання води нирки відповідають збільшенням продукції більш розведеної сечі, тим самим підтримуючи нормальний вміст води в організмі. Якщо споживання води обмежена, нирки сприяють збереженню її в організмі, використовуючи для утворення сечі якомога менше води. Об'єм сечі може зменшитися до 300 мл на день, а концентрація виведених продуктів відповідно вище. Об'єм сечі регулюється антидиуретическим гормоном (АДГ), званим також вазопресином. Цей гормон, що секретується задньої частки гіпофіза (залози, розташованої в підставі мозку). Якщо організму необхідно зберегти воду, секреція АДГ зростає і обсяг сечі зменшується. Навпаки, при надлишку води в організмі АДГ не виділяється і добовий обсяг сечі може досягти 20 л. Виведення сечі, однак, не перевищує 1 л на годину.

Що шкідливо для нирок?

- 1. Неправильне харчування** - і це дуже широке поняття. Так, нирки не люблять надлишок білка і алкоголю, цукру і солі, несвіжу та нездорову їжу.
- 2. Переповнений сечовий міхур і запори.** Якщо людина п'є нормальна кількість рідини, він повинен відчувати потребу спорожнити сечовий міхур 4-6 разів на день. Якщо ви робите це рідше, варто подумати про те, чи достатньо ви п'єте.
- 3. Холод, втома і недоліковані хвороби.** небезпека переохолодження - воно може непомітно стати причиною хронічного ураження нирок.

Що корисно для нирок?

- 1. Спорт, танці і рух.** Нирки обожають рух. При сидячій роботі в нас в області попереку відкладається жир, порушується гнучкість хребта, відбувається застій крові.
- 2. Смачна корисна їжа.** Це фрукти та овочі, свіжа зелень. До улюблених почкіним продуктів відносяться шипшина, суниця і суничні настої, огірки і гарбуз.
- 3. Рясне питво.** У цю норму входить і та рідина, яка міститься в їжі. Велика кількість вологи робить наш організм негостинним для бактерій.
- 4. Сухе тепло.** Сауна - найкращий друг нирок.

Порівняйте нирки





Дякую за увагу!