

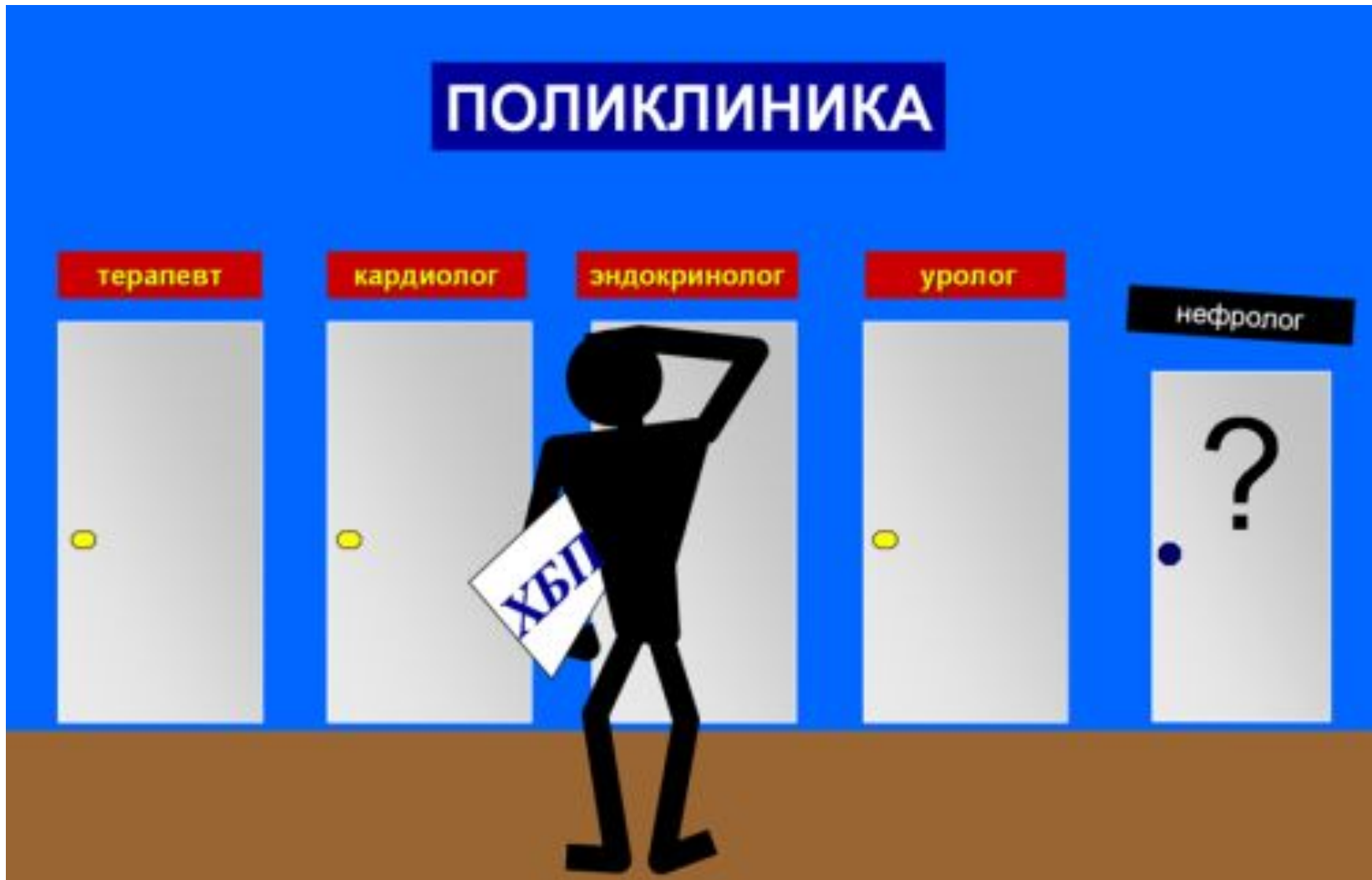
Тема урока: Предупреждение заболеваний почек. Питьевой режим



Заболевания почек имеют характерные СИМПТОМЫ:

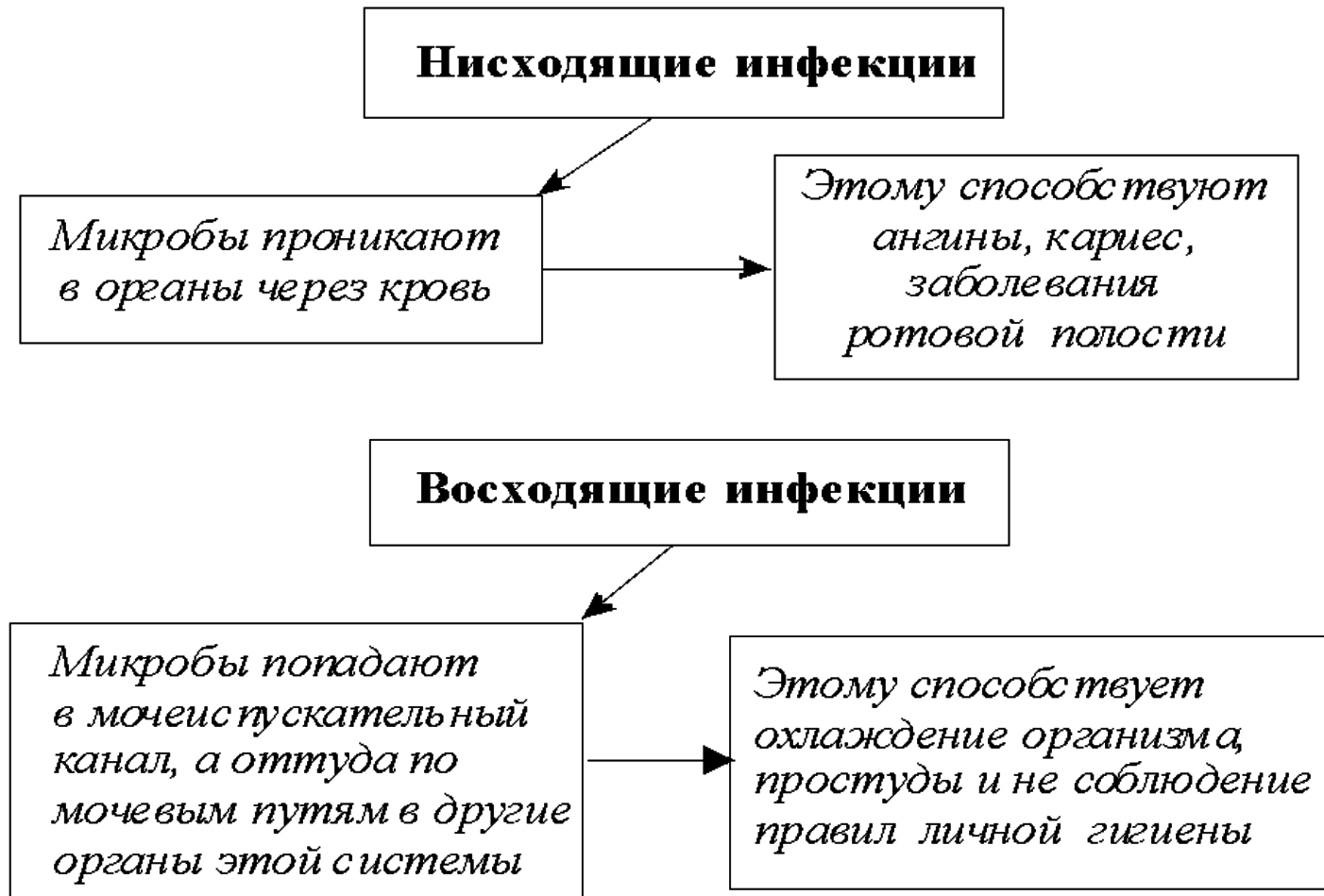
- Боли в пояснице
- Кровь в моче, помутнение мочи
- Периодическое повышение температуры
- Повышенное давление
- Отеки лица, часто в области глаз по утрам, отеки ног и брюшной полости
- Общая слабость, потеря аппетита, частая жажда, сухость во рту

Врачи разных специальностей



Каковы основные причины заболеваний почек?

Распространение инфекции в органах мочевыделительной системы



Инфекции почек

- *Уретрит*
- *Цистит*
- *Пиелонефрит*

Меры профилактики:

- *Соблюдение личной гигиены.*
- *Контрольные обследования.*
- *Правильная диета.*
- *Частое мочеиспускание.*
- *Дополнительные исследования.*
- *Не злоупотреблять алкоголем.*

Поисковая работа

| Заболевания | СИМПТОМЫ |
|-------------|----------|
| УРЕТРИТ | |
| ЦИСТИТ | |
| ПИЕЛОНЕФРИТ | |

Как правильно утолить жажду?

- Жажда защитная реакция организма, предупреждающая об обезвоживании клеток.
- В жару существует специальный питьевой режим.
- Лучше всего при жажде пить теплую воду
- Пить желательно до того, как почувствуете жажду.
- Воду в чистом виде отлично могут заменить водосодержащие овощи и фрукты.

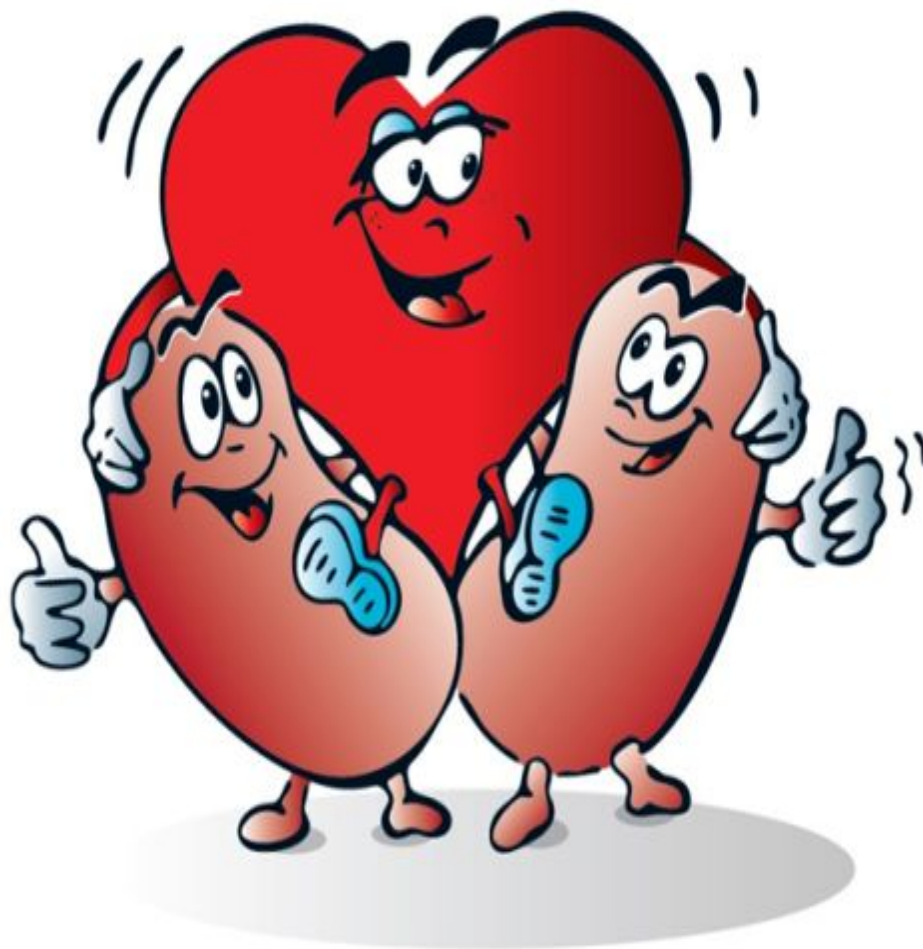


Водно – солевой обмен человека.

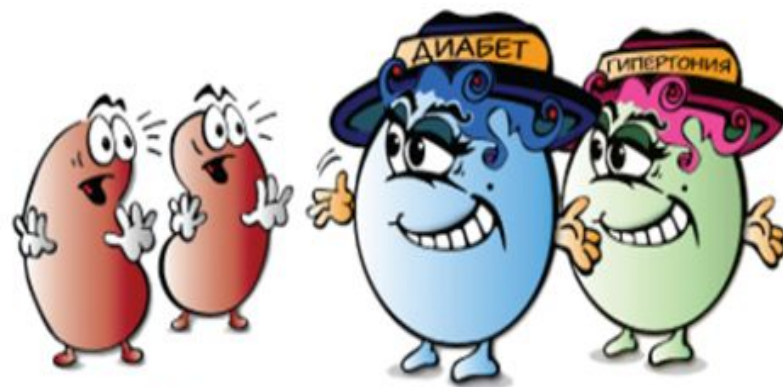
- Каждому взрослому человеку требуется в сутки около 1-3г солей натрия, приблизительно столько же солей калия.
- От содержания К и Na в организме зависит нормальная работа почек.
- К и Са, содержащиеся в плазме крови, оказывают гуморальное воздействие на работу сердца.



**ЗАЩИЩАЯ СВОИ ПОЧКИ,
СОХРАНЯЕШЬ СЕРДЦЕ!**



**Сахарный диабет
и артериальная
гипертония –
«сладкая парочка»**



**Они дружат,
а почки тужат!**

Десять золотых правил позволяющих защитить ваши ПОЧКИ

- 1. Не злоупотреблять солью и мясной пищей**
- 2. Контролировать вес: не допускать избыточного веса и не сбрасывать его резко.**
Больше употреблять овощей и фруктов, ограничивать высококалорийные продукты и исключать 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!) – по возможности, 15-30 минут в день или по 1 часу 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 самостоятельно, без назначения врача мочегонных, 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. Контролировать артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина крови.

10. Регулярно проходить медицинские обследования, позволяющие оценить состояние почек (общий анализ мочи, креатинин крови, УЗИ– 1 раз в год).



Упражнения, которые полезны для почек

Упражнения, которые полезны для почек:

Аэробные нагрузки:

