****

**#всемирныйденьпочки**

**#берегитепочки**

Ежегодно во второй четверг марта проводится Всемирный день почки.

Наши почки – природный фильтр для очистки организма. И они настоящие труженики, испытывающие колоссальные нагрузки, непрерывно выводя из организма избыток жидкости и вредные продукты обмена веществ. Давайте оберегать их тяжелую работу несложными принципами своего образа жизни!

Для поддержания здоровья почек крайне важно:

ежедневно выпивать достаточное (не менее 1–1,5л) количество простой воды, не заменяя ее соками, газировкой, чаем или кофе,

заботиться о правильном питании, стараясь употреблять больше свежих овощей и фруктов,

вести подвижный образ жизни, контролируя массу тела и артериальное давление,

отказаться от вредных привычек, повышающих интоксикацию организма,

беречь себя от переохлаждений,

хотя бы 1 раз в год делать анализы крови и мочи, по результатам которых при необходимости консультироваться с врачом-нефрологом.

Если вдруг вы почувствовали «тревожные звоночки» – вас беспокоят ноющая боль в пояснице, быстрая утомляемость, головокружение, бессонница, слабость и плохой аппетит, если вы заметили отеки на лице, руках и ногах, сухость и бледность кожи – обратитесь к доктору.

Своевременное выявление отклонений – возможность предотвратить развитие заболеваний почек и продолжать активную, без ограничений жизнь.

Берегите свои почки не только в «День почки»!