**«Профилактика заболеваний почек»**

**Детское поликлиническое отделение №12**

**СПБ ГБУЗ ГП№37**

Заболевания органов мочевой системы занимают существенное место в  структуре детской заболеваемости  и  инвалидности. Большинство хронических заболеваний  мочевой системы взрослых имеет свое начало в детском возрасте. На долю аномальных развитий почек и мочевых путей приходится до половины всех врожденных пороков у детей. Почки играют важную роль в поддержании постоянства «внутренней среды» организма. У плода они начинают функционировать уже на 3 - 4 неделе. Мочеотделение отмечается у плода на 9 неделе внутриутробного развития. Сразу после рождения почки становятся основным органом выведения продуктов обмена веществ и тем самым поддерживают постоянство состава  его внутренней среды. Почки многократно в течение суток прокачивают через себя нашу кровь и участвуют в освобождении организма   от конечных продуктов обмена, чужеродных и токсичных веществ, шлаков, поддерживают водно-солевой и кислотный баланс, артериальное давление, иммунологическое состояние.

Все заболевания почек можно разделить на 2 группы

* врожденные или  наследственные;
* приобретенные.

Особое внимание должно быть уделено беременности женщины с самого зарождения жизни, так как неправильное формирование органов мочевой системы сказывается на их функции и приводит к возникновению патологических процессов.

Большое значение для правильного развития ребенка имеют и период новорожденности, грудной возраст, дошкольный возраст и ранний школьный возраст.

На развитие заболеваний почек влияют различные вирусные заболевания. Необходима своевременная вакцинация, раннее выявление  и лечение таких заболеваний.

Детям, проживающим в регионах с повышенным уровнем тяжелых металлов, рекомендуется проведение профилактических курсовых мероприятий, включающих повышенный питьевой режим, картофельно-капустную диету, курсы приема антиоксидантов, витаминотерапию.

Наличие у ребенка атопического диатеза требует аллергологического обследования и лечения. Кроме поражения кожи и дыхательных путей возможно развитие атопического нефротического синдрома.

Наличие  сниженного иммунитета и дисбактериоза предусматривают применение соответствующего лечения, так как эти состояния могут провоцировать появление различных заболеваний, в том числе нефропатий обменного, иммунного или микробно-воспалительного характера.

Наблюдается все большее число случаев заболеваний почек у детей, рожденных от родителей, которые страдают алкоголизмом и наркоманией.

**Таким образом, для профилактики и  своевременного обнаружения патологии  почек и мочевых путей необходимо:**

1.Ранняя диагностика состояния почек у плода (начиная с 20 недели беременности).

2. Максимальное ограничение контактов с больными, страдающими  вирусными заболеваниями.

3.Своевременное выявление и лечение очагов инфекций.

4.Не допускать переохлаждение организма.

5.Своевременно сообщать врачу об имеющихся наследственных заболеваниях у родителей, братьев и сестер. Известно, что наличие заболеваний почек у матери- высокий риск развития их и у ребенка.

6.Правильная организация режима жизни и физических нагрузок.

7. Воспитание у ребенка пищевых приоритетов ( Употребление в пищу небольшого количества соли, консервов, копченой и жареной пищи, фастфудов)

8.Контроль артериального давления.

9.Регулярно проходить диспансеризацию, в том числе осуществлять контроль за состоянием функций почек

10.Правильное решение вопросов вакцинопрофилактики.

При различных заболеваниях почек и мочевыводящих путей врачом назначается соответствующая диета. При любых заболеваниях почек полезны фрукты и овощи - огурцы, тыква, капуста, сладкий перец, арбузы, дыни, яблоки, груши, курага, чернослив. Полезны  свежая зелень – петрушка, укроп, сельдерей, настои из листьев брусники, земляники, плодов шиповника, отвар овса.

Очень важно соблюдать правильный питьевой режим, соответствующий возрасту ребенка.

**Важность хорошей работы почек отмечали еще древние греки, которые говорили, что человек здоров, только если здоровы  его почки.**