* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
  + [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Профилактика мочекаменной болезни и других заболеваний почек**



От того, как себя чувствуют почки, напрямую зависит работа всего организма человека.

Ведь это естественный фильтр, через который из крови выводятся токсичные соединения, излишки питательных веществ и микроэлементов, чужеродные организму вещества и конечные продукты белкового обмена: мочевина, мочевая кислота и многое другое.

Поэтому так важна грамотная и своевременная **профилактика мочекаменной болезни** и других заболеваний почек.

**Как они работают?**

Почек у человека две, они выглядят одинаково и имеют форму боба. У среднестатистического человека почки располагаются симметрично с двух сторон от позвоночника в районе его поясничного отдела.

Несмотря на свой скромный размер, почки крайне активно перекачивают через себя кровь — за одну минуту через них проходит почти четверть крови, которую выбрасывает сердце — около литра.

В почках плазма крови проходит через мембрану и клетки почечных канальцев. При этом она очищается от более чем 150 вредных и лишних в организме веществ. Этот «мусор» в виде мочи собирается в почечной лоханке и оправляется дальше — по мочеточнику в мочевой пузырь.

Обычно у человека выделяется около 1,5 литров мочи в сутки. Если на улице жарко, и организм теряет жидкость и соли вместе с потом, количество мочи уменьшается. А **увеличивается выделение мочи** при чрезмерном потреблении жидкости, [кофеина](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/20-faktov-o-kofeine/), мочегонных средств и при сахарном [диабете](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet/).

Если через почки проходит избыток [минеральных веществ](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/mineralnye-veshhestva/), или им недостаточно жидкости для того, чтобы вывести вредные вещества, в лоханках начинают образовываться камни — развивается **мочекаменная болезнь**.

**Как вырастить камни?**

Почки всегда страдают от неправильного питания и вредных привычек. В первую очередь — **излишка белка в рационе**, который не накапливается в организме и выводится только через почки. Увлечение [безуглеводными](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/nesbalansirovannye-diety-chto-by-takoe-sest-chtoby-pohudet) или [белковыми](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/belkovaya-dieta) диетами нередко приводит к тому, что почки перестают справляться с увеличенной нагрузкой, и в них появляются камни — ураты.

Если человек выпивает воды меньше [рекомендованного минимума](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vashi-obyazatelnye-poltora-litra), в организме нарушается водно-солевой баланс, кровь густеет и с трудом фильтруется почками. Это их перегружает и приводит к образованию камней разных типов.

Точно также действует **избыток кислой, соленой и острой пищи**, которая увеличивает кислотность и концентрацию солей в моче. Что снова приводит к закономерному итогу — камням. Правда, совсем без соленого организм не может — полный отказ от [соли](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/sol) способен привести к почечной недостаточности.

Недаром говорят, что **алкоголь отравляет весь организм**. Под удар [попадают и почки](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-alkogol-vliyaet-na-organizm), которые вынуждены сначала активно прогонять через себя кровь, чтобы вывести алкогольные токсины. А потом работать в условиях недостатка жидкости, которая истратилась на избавление от последствий действия спиртного.

Причем не важно, что пьет человек — вино, водку, пиво или коктейль из баночки — сильным **мочегонным эффектом обладает алкоголь любой крепости**. Такие «качели» в работе почек тоже способны привести к мочекаменной болезни.

**Как помочь своим почкам?**

[Сбалансированный](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie) по составу рацион, **без излишка жиров, белков или углеводов**, позволит почкам работать полноценно и без излишних нагрузок. Своевременное поступление в организм [витаминов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/zhirorastvorimye-vitaminy) — особенно А и D — тоже отличный вклад в профилактику мочекаменной болезни и других заболеваний.

**Достаточное количество жидкости**, выпиваемой ежедневно, увеличит объем циркулирующей через почки крови и не позволит скапливаться в них лишним солям.

При этом под термином «жидкость» понимается не крепкий чай, кофе или сладкая газировка, а чистая [питьевая вода](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/voda-kak-nado-pit), натуральные овощные и фруктовые соки и морсы без соли, консервантов и излишка сахара.

А вот [минеральная вода](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/voda-chto-nado-pit), особенно лечебная, для почек совсем не полезна. В ней в большой концентрации содержатся различные минеральные вещества, которые создают повышенную нагрузку на почки и при **злоупотреблении минералкой** могут привести к развитию мочекаменной болезни.

Любят почки и движение. При малоподвижном [сидячем образе жизни](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya) нарушается кровообращение в области поясницы, что не может не повлиять на здоровье почек. А вот умеренная нагрузка — **танцы, плавание, езда на велосипеде и подвижные игры** — помогают сохранить гибкость позвоночника и улучшить приток крови к почкам.