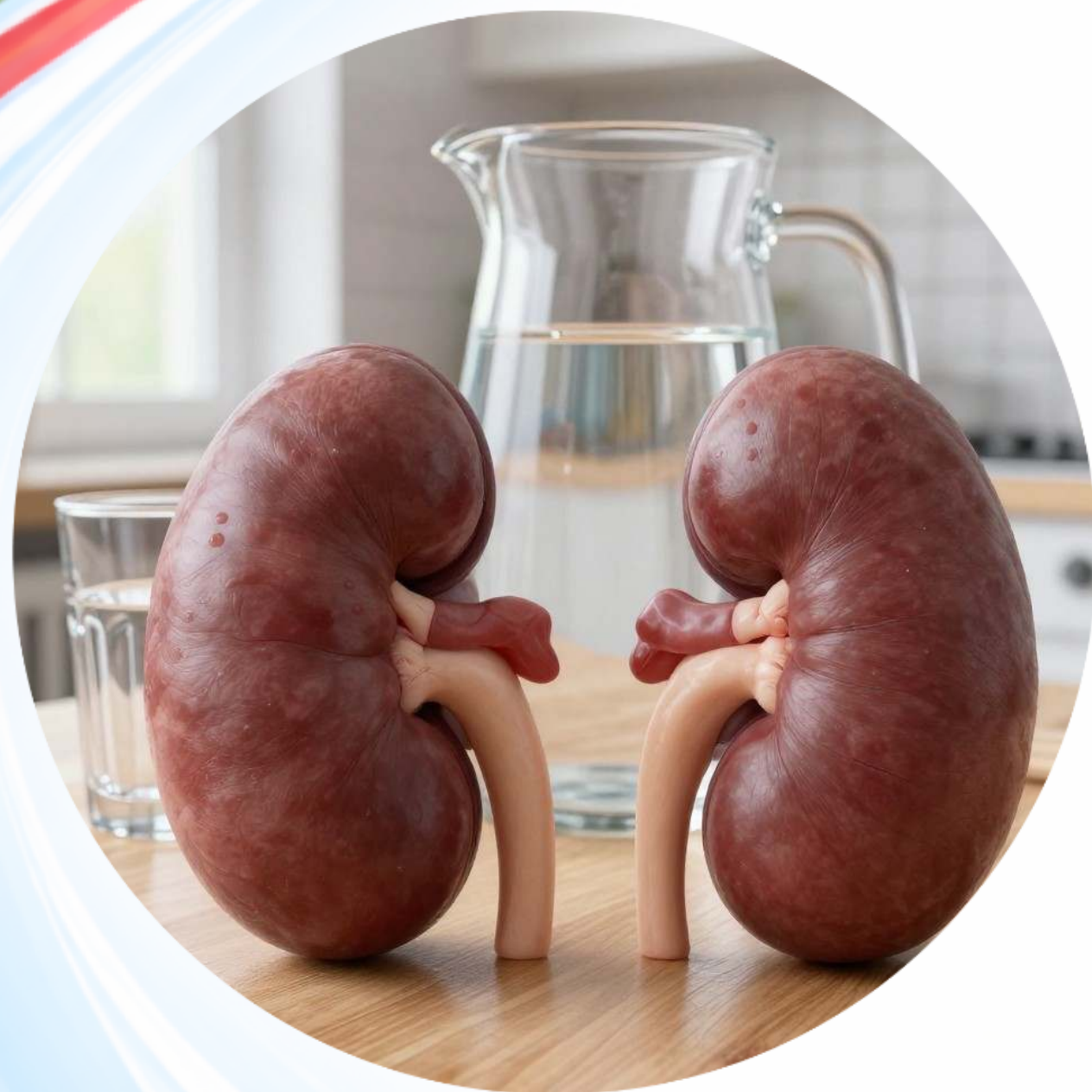




Значение здоровья почек и питьевого режима для подростков

Почки фильтруют кровь и регулируют водный баланс — ключ к здоровью подростков.

Рост заболеваний почек среди подростков: причины и важность темы

- В России растёт число подростков с почечными заболеваниями из-за неправильного питания и питьевого режима. В 2023 году более 12 000 подростков 11–13 лет столкнулись с такими проблемами, что требует ранней профилактики и знаний о здоровье.



Почки: строение и функции в организме

Почки расположены с обеих сторон позвоночника в поясничной области и весят около 120–150 граммов каждая, обеспечивая основную фильтрационную функцию организма.

Они фильтруют до 1500 литров крови ежедневно, образуют мочу, удаляя отходы обмена веществ и регулируют уровень электролитов.*

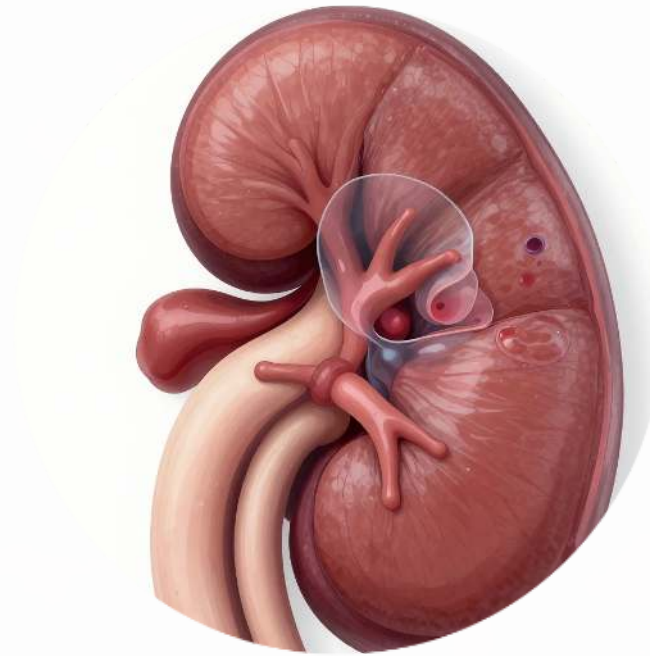
Почки участвуют в поддержании кровяного давления и выработке гормонов, влияющих на кроветворение и обмен кальция, обеспечивая стабильность организма.

Распространённые заболевания почек у подростков



Пиелонефрит: воспаление почечной ткани

Пиелонефрит часто развивается из-за инфекции мочевых путей, вызывая боли в спине и общее недомогание. Без лечения возможны осложнения и хроническое поражение почек.



Гломерулонефрит: поражение фильтрационных структур

Гломерулонефрит затрагивает клубочковый аппарат почек, провоцируя нарушение очистительной функции и отёки. Заболевание требует своевременной диагностики и терапии.



Мочекаменная болезнь: образование камней в почках

Отложение солей формирует камни, которые вызывают боли при движении и нарушение оттока мочи. Часто болезнь связана с недостатком жидкости и неправильно составленным рационом.

Основные симптомы нарушений работы почек

Частые позывы к мочеиспусканию могут говорить о начальных почечных проблемах и требуют наблюдения у врача.

Изменение цвета и прозрачности мочи, например, мутность или темный оттенок, сигнализирует о возможном воспалении или инфекции.

Отёки под глазами и на ногах возникают из-за нарушения водного обмена и задержки жидкости в организме.

Тянущая боль в поясничной области сопровождается общей утомляемостью, снижением аппетита и может указывать на почечную патологию.

Факторы, увеличивающ ие риск заболеваний почек

Недостаточное потребление жидкости приводит к сгущению крови и повышенной нагрузке на почки, что способствует развитию патологий.

Чрезмерное употребление соли и сахара в рационе нарушает водно-солевой баланс и оказывает токсическое воздействие на почечные структуры.

Длительный приём анальгетиков и хронические инфекции мочевыводящих путей усиливают риск почечных заболеваний, а стресс негативно отражается на общем здоровье.

Значение воды для здоровья почек подростков



Вода выводит токсины и предотвращает образование камней

Достаточное питье способствует удалению мочевой кислоты и продуктов обмена, снижая риск камнеобразования в почках. Вода поддерживает эластичность и функциональность почечной ткани.



Недостаток воды ухудшает фильтрацию и обмен веществ

При обезвоживании кровь становится густой, замедляются обменные процессы, что значительно увеличивает нагрузку на почки и риски нарушений.

Динамика заболеваний почек у подростков в России, 2018–2023 гг.

Рост случаев связан с изменениями в образе жизни и неправильным питьевым режимом подростков.

Нарастающая тенденция подчеркивает необходимость профилактических мер и внимательного отношения к здоровью почек.

Министерство здравоохранения РФ, 2023

Отличия симптомов острых и хронических заболеваний почек

Сравнительная таблица симптомов помогает определить характер заболевания и своевременно начать лечение.

Острые заболевания требуют немедленного вмешательства, хронические прогрессируют и нуждаются в длительной терапии.

Симптом	Острые заболевания	Хронические заболевания
Боль	Резкая и интенсивная	Постепенная, тянущая
Температура	Повышенная	Нормальная или субфебрильная
Отёки	Редко в начале	Постепенные и выраженные
Общее состояние	Резкое ухудшение	Постепенное снижение
Аппетит	Снижение резко	Периодические нарушения

Рекомендуемый питьевой режим для подростков

.....

Норма потребления воды составляет 1,5–2 литра в сутки, с учётом возраста, веса и уровня физической активности.

.....

В период жары или занятий спортом объём жидкости следует увеличить, чтобы компенсировать потерю воды с потом.

.....

Предпочтение отдавайте чистой воде, ограничивая газированные напитки и сладкие соки, чтобы снизить нагрузку на почки.

Питание и влияние на работу почек у подростков

Избыточное употребление соли и копчёных продуктов приводит к задержке жидкости, что способствует отёкам и повышению артериального давления, создавая дополнительную нагрузку на почки.

Злаковые продукты обеспечивают организм клетчаткой и необходимыми микроэлементами, стимулируя правильное функционирование почек и способствуя выведению токсинов.

Свежие овощи и фрукты содержат витамины и антиоксиданты, помогающие нормализовать водно-солевой баланс и поддерживать здоровье почечной ткани у подростков.

Кисломолочные продукты поддерживают микрофлору кишечника и улучшают обменные процессы, что позитивно влияет на состояние выделительной системы в целом.

Возможные источники питьевой воды для школьников

Вода из крана может содержать повышенное количество солей и микроорганизмов, поэтому для безопасного употребления её необходимо фильтровать или кипятить, особенно в регионах с неблагоприятной экологией.

Бутилированная вода удобна для использования, однако не всегда соответствует всем стандартам по содержанию минералов; предпочтение стоит отдавать фильтрованной негазированной воде, хранящейся в чистых ёмкостях.



Проблемы питьевого режима в школьных условиях

В расписании уроков часто отсутствуют специальные перерывы для питья, из-за чего школьники не получают регулярное поступление жидкости в течение дня, что повышает риск обезвоживания.

Ограниченный доступ к кулерам и чистой воде в образовательных учреждениях затрудняет поддержание адекватного питьевого режима у подростков в течение учебного дня.

Занятость и концентрация внимания на учебе заставляют многих забывать о потребности в воде, что способствует формированию привычки употреблять больше сладких газированных напитков.

Меры профилактики заболеваний почек у подростков

Регулярное употребление воды небольшими порциями на протяжении дня помогает поддерживать оптимальный водный баланс и предотвращать обезвоживание у подростков.

Важно своевременно распознавать признаки обезвоживания, включая чувство жажды, сухость во рту и усталость, чтобы не допустить ухудшения состояния почек.

Отказ от употребления энергетиков и сладких газированных напитков снижает нагрузку на почки и способствует сохранению их нормальной функции.

Родители и педагоги должны создавать условия и стимулировать подростков к соблюдению питьевого режима, прививая хорошие гигиенические привычки с раннего возраста.

Пошаговая схема профилактики заболеваний почек

Основные этапы
поддержания здоровья почек
через питьевой режим и
режим питания у подростков



A photograph of a clear plastic water bottle with a blue cap, sitting on a wooden bench in a locker room. The bottle is partially filled with water and has some condensation on it. Three colorful streamers (blue, red, and green) are draped over the bottle. In the background, there are wooden lockers and a red sports jersey hanging on one of them. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day outside.

Взаимосвязь физической активности и питьевого режима

Повышенная потребность в воде при физических нагрузках

При занятиях спортом организм подростков теряет значительное количество жидкости через пот, что увеличивает требования к объему потребляемой воды. Недостаток влаги снижает производительность и может повредить почки. Необходимо компенсировать потери своевременным питьём.

Рекомендации по корректировке питьевого режима

Подросткам, посещающим спортивные секции, рекомендуется увеличивать частоту приёма воды и общий объём жидкости, отдавая предпочтение негазированной воде. Это способствует поддержанию баланса и снижает риск переутомления и почечных осложнений.

Какие привычки вредят почкам подростков?

Регулярное употребление продуктов с высоким содержанием соли и сахара, таких как солёные закуски и газированные напитки, приводит к повышенной нагрузке на почки и ухудшению их функций.

Потребление энергетиков содержит большое количество кофеина и сахара, способствующих обезвоживанию, что негативно отражается на здоровье почек и общем состоянии организма подростка.

Игнорирование сигналов жажды и редкое мочеиспускание нарушают нормальную работу мочевыделительной системы, увеличивая риск развития воспалительных и хронических заболеваний почек.

Зачем нужны регулярные медосмотры школьникам?

Плановые медицинские осмотры позволяют выявлять скрытые почечные патологии на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно и прогноз благоприятный.

Ультразвуковое исследование почек неинвазивно и выявляет структурные изменения, камни и аномалии, способствуя профилактике осложнений.

Анализ мочи дает важную информацию о фильтрационной способности почек и наличии воспалительных процессов, что помогает в своевременной диагностике.

Рекомендуется проводить обследования минимум раз в год, особенно детям с наследственной предрасположенностью или факторами риска развития почечных заболеваний.

Примеры успешной профилактики в образовательных учреждениях



Внедрение питьевых зон в московских школах

В нескольких московских школах организовали специальные питьевые зоны с фильтрованной водой, что обеспечило удобный доступ школьников к чистой воде в течение учебного дня. За два года это привело к снижению заболеваемости почек среди учеников на 18%.



Образовательные программы по здоровому образу жизни

В рамках профилактических мероприятий проводятся регулярные занятия и лекции, посвящённые важности питьевого режима и правильного питания. Информационные акции помогают формировать у подростков полезные привычки и осознанное отношение к здоровью.



Поддержка педагогов и вовлечённость родителей

Школы активно сотрудничают с родителями и педагогами, которые стимулируют учащихся соблюдать питьевой режим и обращать внимание на симптомы обезвоживания. Такой комплексный подход способствует улучшению состояния здоровья детей.



Как сохранить здоровье почек у подростков

Комплексный подход: соблюдение питьевого режима, рациональное питание, активность и регулярные медосмотры — залог профилактики почечных заболеваний у подростков и формирования здоровых привычек на будущее.