

Наталья Сенчукова

Раннее выявление хронической болезни почек (ХБП) – одна из важнейших задач здравоохранения. Диагноз не только грозен сам по себе, но и значительно повышает риски человека столкнуться с ишемической болезнью сердца, инфарктом или инсультом. Сбой в почках, даже протекая бессимптомно, потихоньку стимулирует поражение сердечно-сосудистой системы, заболевания которой являются самой распространенной причиной смертности в мире.

Сосуды изнашиваются быстрее

Сердечно-сосудистые патологии и заболевания почек тесно взаимосвязаны. Простой пример. Бывает, что высокое давление не поддается стандартному для гипертонии лечению, а причиной может быть нарушение выработки гормонов, за которые отвечают почки. Почечная недостаточность также может провоцировать артериальную гипертензию и участвовать в ее поддержании.

– Почки – орган не только фильтрующий и выводящий, но определенным образом и эндокринный. Он вырабатывает ренин и ангиотензин, которые являются частью системы, регулирующей кровяное давление. Переизбыток этих веществ приводит к артериальной гипертензии, на его фоне крупные и мелкие сосуды изнашиваются быстрее, – поясняет главный внештатный нефролог минздрава Архангельской области, руководитель регионального нефрологического центра Первой городской клинической больницы Константин Зеленин.

Почки также участвуют в балансе фосфорно-кальциевого обмена, в превращении неактивного витамина D в активный, тем самым помогая кальцию правильно усваиваться в организме. Это поддерживает крепость костей. При плохой работе почек происходит разбалансировка фосфорно-кальциевого обмена, и кальций начинает вымываться из костей и откладываться в сосудах, на клапанах сердца. В результате развивается атеросклероз и повышается уязвимость перед тромбами, ведь закупорить суженный сосуд проще. Закупорка сосудов сердца приводит к инфаркту миокарда, сосудов мозга – к ишемическому инсульту. Проблема с сосудами, питающими желудочно-ки-



Почечную недостаточность важно вовремя компенсировать. На снимке – отделение гемодиализа Первой горбольницы.

Наталья Сенчукова

Потери «армии нефронов»

Единственный способ уменьшить риск возникновения этих проблем – вести здоровый образ жизни и, конечно, своевременно компенсировать хроническую почечную недостаточность. Но поскольку заболевание почек часто протекает бессимптомно, заметить их на начальной стадии удается не всегда.

Человек может чувствовать себя вялым и быстро уставать. Чаще всего списывает это на стрессы, неблагоприятный тип погоды, недосып, переутомление. На более поздних этапах иногда возникают сухость кожи и кожный зуд, но и здесь первая мысль приходит про аллергию или инфекцию. Хотя в это время в организме идет накопление токсинов, раздражающих нервные окончания в коже.

– Исходно к совершеннолетию, у человека в каждой почке около миллиона нефронов – структурных единиц, из которых она состоит, – отмечает Константин Зеленин. – На протяжении жизни эта двухмиллионная «армия нефронов» противостоит шлакам, токсинам и другим отравляющим веществам, очищая кровь. С возрастом количество нефронов постепенно уменьшается, это естественный процесс. К их ускоренной гибели ведет большинство тяжелых острых и хронических болезней у человека.

Чем больше нефронов умирает – тем сложнее приходится оставшимся. Состояние здоровья ухудшается, но при этом нет видимых глазу изменений и выраженных болей. Отследить эти изменения можно только с помощью биохимического анализа крови по таким показателям, как креатинин, мочевины, гемоглобин и электролиты. Если человек не обращается к врачам, не проходит диспансеризацию, то случается, что диагноз ему ставят в реанимационном отделении.

– Сейчас как по всей России, так и в нашем регионе есть задача – выстроить более тесное взаимодействие нефрологов с врачами общей практики, – говорит Константин Зеленин. – Проблема довольно распространенная: в мире хронической болезнью почек страдает каждый десятый взрослый, каждый второй пожилой гражданин. На ранних этапах пациентов ведут врачи общей практики, и важно, чтобы они могли дать правильные рекомендации по диете, назначению медикаментов, образу жизни, чтобы профилактировать и отдалить прогрессирование хронической болезни почек, наступление почечной недостаточности и развития осложнений. Эти меры также нужны, чтобы человек преждевременно не погиб от сосудистой катастрофы.

Когда почки в ответе за сердце

Почечная недостаточность дает зеленый свет сердечно-сосудистым и инфекционным заболеваниям



шечный тракт, чревата мезентериальным тромбозом, при котором нарушается кровоснабжение значительной части кишечника, это ведет к тяжелым, вплоть до смертельного исхода, последствиям.

Кроме того, почки вырабатывают еще один гормон

Секреты здоровья почек

- правильное питание, поменьше жирной пищи, побольше овощей и фруктов;
- побольше жидкости: вода, натуральные морсы, зеленый чай;
- отказ от вредных привычек: не курить, поменьше алкоголя;
- подвижный образ жизни: пешие прогулки, физкультура;
- избегайте переохлаждения;
- контролировать артериальное давление и, несмотря на возникающие стрессы, воспитывать в себе привычку к позитивному восприятию мира.

– эритропоэтин, участвующий в образовании эритроцитов в костном мозге. Эритроциты доставляют кислород всем органам и тканям. Поэтому кислородное голодание, вплоть до ишемии и некроза, возникает не только за счет атеросклеротического сужения сосудов, но и за счет развития анемии вследствие снижения количества эритроцитов. При почечной недостаточности эритроциты не только вырабатываются в меньшем количестве, но и гибнут гораздо быстрее.

Удар по иммунной системе

Почечная недостаточность дает зеленый свет не только сердечно-сосудистым, но и инфекционным заболеваниям. Неслучайно, например, в

период пандемии коронавируса люди с хронической болезнью почек входили в группу повышенного риска. Дело в том, что на фоне ХБП слабеет иммунитет. Пациенты, у которых почки не работают на 75–90%, более уязвимы не только перед COVID-19, но и гриппом, ОРВИ, любой другой инфекцией, в том числе и той, которая передается воздушно-капельным путем. Такая чувствительность к ударам по иммунной системе связана с нарушением метаболизма.

– Иммунная система связана с так называемым нутриционным статусом – состоянием питания, в том числе с достаточным поступлением белка в клетки, мембраны, – поясняет Константин Зеленин. – У пациента с хронической болезнью почек этот статус нарушается, он может терять мышечную массу и накапливать избыточное количество воды. Человек постепенно слабеет, меньше двигается, еще хуже питается, так как из-за постоянного нарастания шлаков у него снижается аппетит и сил на активности становится еще меньше. Такой вот замкнутый цикл, когда одна проблема подгоняет другую. Страдают все клетки организма, в том числе отвечающие за иммунную систему. На этом фоне любая респираторная инфекция может, во-первых, дольше протекать, а во-вторых, осложниться пневмониями и другими заболеваниями. Иммунная система не дает надежного барьера, как у человека с исходным хорошим питательным статусом, нормальным уровнем гемоглобина.