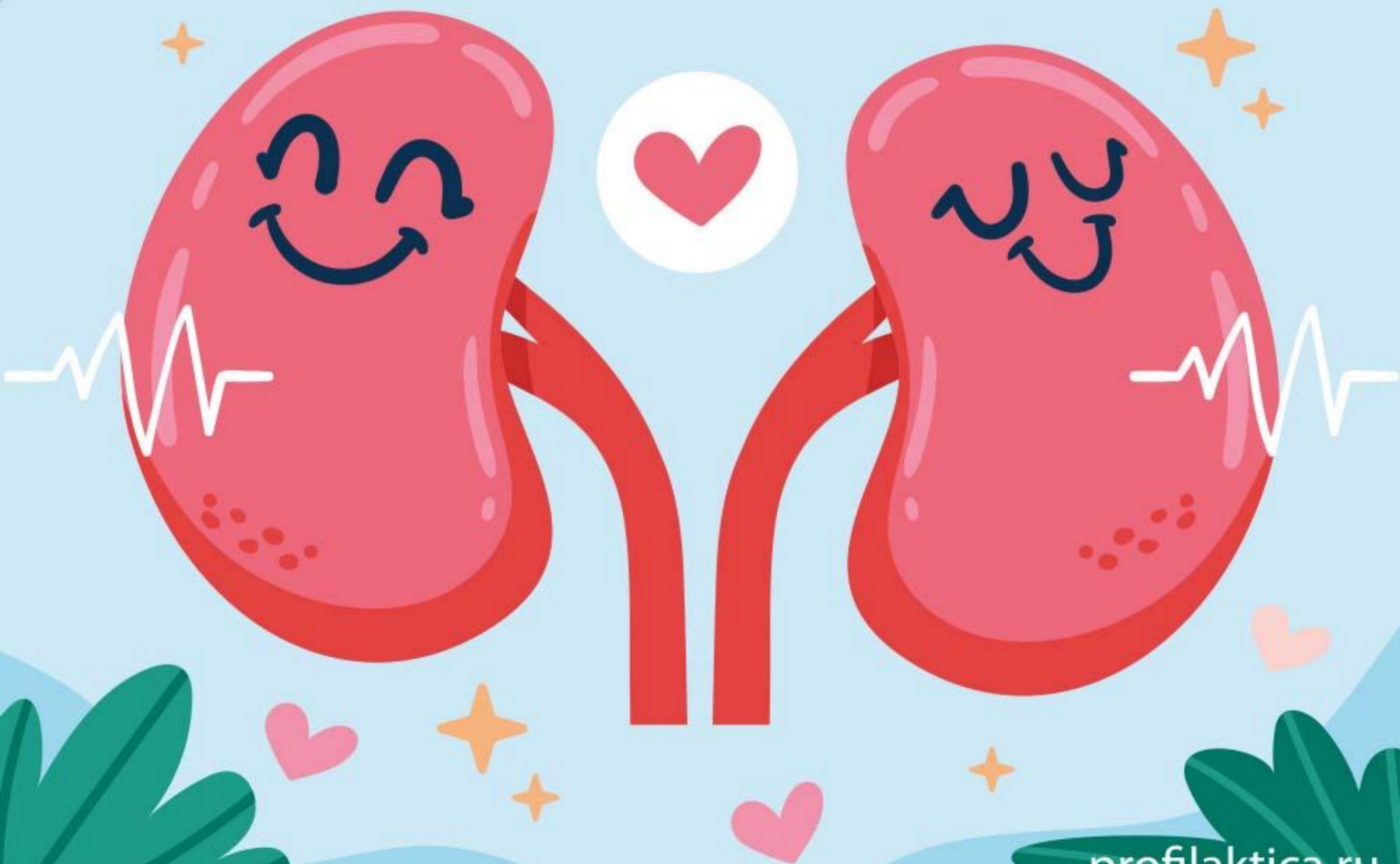


9 МАРТА

• ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПОЧКИ •



Для здоровья почки ВАЖНО:

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ МЕДИЦИНСКИЕ
ОБСЛЕДОВАНИЯ (НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 200):**

- **общий анализ мочи**
- **креатинин крови**
- **УЗИ**

КОНТРОЛИРОВАТЬ:

- **артериальное давление**
- **уровень глюкозы
и холестерина в крови**



КАК ЗАЩИТИТЬ ПОЧКИ?

ограничьте употребление соли и мясной пищи

пейте больше жидкости

не допускайте избыточного веса

откажитесь от курения и алкоголя

регулярно занимайтесь физической активностью

не допускайте переохлаждения поясничной области, органов таза, ног

