

Студенческая газета

физиолог

кафедра зоологии, физиологии и генетики
биологический факультет
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Выпуск № 16 (24) апрель, 2019



Что нужно делать чтобы почки чувствовали себя хорошо !?



Итак, почка –

это парный фасолевидный орган, очищающий кровь, выполняющий посредством функции мочеобразования регуляцию химического гомеостаза организма.

Понимая, как работают почки, проще создавать условия для их нормального функционирования. Они являются незаменимым и самым лучшим подарком природы, позволяющим очищать кровь от вредных примесей.

ФУНКЦИИ

Самой главной функцией почек является выделительная, характеризующаяся образованием и выведением мочевой жидкости.

Однако это не единственная функция, которой природа наградила почки. Второй не менее важной функцией является эндокринная, благодаря которой почки работают таким образом, что в организме синтезируется ринин.



Почки и надпочечники

Именно он способствует правильной регулировке объема циркулирующей крови, а также задержке воды, что обеспечивает поддержание водного баланса в организме.

Эритропоэтин – это следующий гормон, который синтезируют почки в процессе своей постоянной работы. Этот гормон воздействует на кору головного мозга, заставляя его вырабатывать эритроциты.

Ответственными за поддержание нормального артериального давления являются простагландины, это третьи гормоны, относящиеся к продуктам работы почек.

Следующей функцией почек является метаболическая. Почки, реализуя данную функцию, работают, словно перерабатывающий агрегат, превращая одни полезные микроорганизмы в другие.



Функции почек

Самым ярким примером является превращение витамина D в витамин D3. Оба витамина очень полезны для здоровья человека.

Но витамин D3 относится к более активной форме, благодаря которому все органы работают более качественно, активно поддерживается необходимый углеводно-белковый баланс в организме, а также липидный.

За четкое соблюдение кислотно-щелочного баланса отвечают также почки, реализуя свою следующую ионорегулирующую функцию.

Благодаря тому, что почки работают слаженно, соотношение кислотно и щелочного баланса в плазме поддерживается на оптимальном уровне.

Осморегулирующая функция позволяет работать органам так, чтобы сохранить необходимую для организма концентрацию осмотически активных кровяных веществ.

Особенно эта функция важна при несоблюдении водного режима. Кроветворящая функция позволяет активно очищать кровь, быстро освобождая ее от вредных токсинов, шлаков, возможных микробов.

При малейших отклонениях, когда орган начинает плохо работать, следует незамедлительно обратиться к врачу.

Беречь почки очень важно, не допускать сбоя в их функциональной деятельности, не перегружать их, совершая необдуманные действия. От правильной работоспособности этих органов зависит напрямую здоровье человека.

9 советов: что делать, чтобы почки были здоровы?



Без почек наш организм не смог бы жить, но люди часто подвергают их чрезмерной нагрузке. Так, вредны для почек злоупотребление алкоголем, нездоровая диета, курение... Всем желающим сохранить здоровье почек, эксперты предлагают ряд рекомендаций.

1. Вода абсолютно необходима для нормальной работы почек, поскольку помогает им вымывать вредные и ненужные вещества из организма. Пейте побольше жидкости.
2. Старайтесь не заниматься контактными видами спорта, например, футболом или восточными единоборствами. Слишком сильное давление в области почек может повредить их. Также, почки не любят ухабистых дорог: отправляясь в длительное путешествие, берите с собой удобную подушку, которую можно подложить под спину.
3. Снизьте потребление соленой пищи. Большое количество натрия вредно для почек, поскольку способствует образованию почечных камней.
4. Бросьте курить. В табачном дыме содержатся вредоносные вещества, такие как никотин, которые вредят не только почкам, но и всему организму.
5. Ешьте поменьше белковой пищи, и в особенности красного мяса, поскольку эта пища делает работу почек по очищению организма вдвое тяжелее.
6. Людям, склонным к диабету, следует следить за уровнем сахара в крови, ведь слишком высокий уровень сахара может повредить почки.
7. Следите за своим кровяным давлением: гипертония также негативно отражается на работе почек.
8. Не забывайте о физической активности: вместе с потом из организма выходят токсины, и, таким образом, упражнения облегчают задачу почек по очистке организма.
9. И, напоследок, питайтесь продуктами, которые полезны для вашего организма. Одним из таких продуктов является клюква: в ней содержатся вещества, улучшающие работу мочевыделительной системы и убивающие бактерии, которые могут нанести вред почкам.

Ваши почки будут здоровыми, если кушать...

Без почек наш организм не смог бы жить, но люди часто подвергают их чрезмерной нагрузке.

Почки – это парный орган мочевыделительной системы. Их основная функция состоит в выведении из организма отравляющих веществ, созданных организмом в процессе жизнедеятельности или поступивших в него извне.

Полезные продукты для почек

Для того чтобы почки были здоровы, следует употреблять продукты, богатые витамином А.

Этот витамин часто синтезируется в нашем организме из каротина, содержащегося в моркови, болгарском перце, облепихе, спарже, петрушке, шпинате и кинзе.

Блюда, содержащие тыкву. Это тыквенно-пшенная каша, тыквенный сок, тыква, запеченная с сухофруктами и др. Данные продукты полезны, поскольку содержат витамин Е.

Яблоки и сливы. В этих фруктах содержится большое количество пектина, вещества, способного связывать токсины и выводить их из организма.

Клюква. Благодаря своим очищающим свойствам, эта ягода может защитить почки от камнеобразования.

Шиповник. Содержит витамин С.

Отруби. Содержат витамины группы В, которые улучшают кровоснабжение почек.

Общие рекомендации

Чтобы почки дольше оставались здоровыми, необходимо соблюдать следующие правила.

Питаться дробно, чтобы не вызывать перегрузку почек массовым поступлением продуктов отходов.

Стараться не употреблять продукты, вызывающие раздражение почечных канальцев, а также их деструкцию.

Избегать продуктов, которые содержат вещества, способствующие возникновению камней.

Ограничить употребление соли, пищи, богатой пуринами и щавелевой кислотой.

В рацион ввести достаточное количество овощей и фруктов

Признаки проблем с почками

Поскольку почки ответственны за правильное функционирование всех систем организма, то для диагностики проблем используются следующие признаки. Грубая кожа и трещины на пятках.

Изменение цвета и запаха мочи при употреблении свеклы и других овощей, богатых каротином.

Неприятный запах тела.

Лечение и очищение почек

Травы, благотворно воздействующие на почки: кипрей, зверобой, хвощ полевой, пастушья сумка, брусничный лист. Желательно посоветоваться с лечащим врачом для подбора наиболее подходящих трав и способа их приема.

Продукты, вредные для почек

Соль

Вызывает задержку воды в организме и, как следствие, возникают отеки и повышается артериальное давление.

Важно соль нужно ограничить, а не отказаться от нее вообще, поскольку в противном случае, возможно развитие почечной недостаточности. Жирное мясо, копчености и маринады, поскольку они содержат вещества, вызывающие спазмирование сосудов почек.

<p>Учредитель: студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики специализации «Физиология»</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Сайт газеты: http://biology.gsu.by/</p>	<p>ФИЗИОЛОГ Студенческая газета кафедры зоологии, физиологии и генетики биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Шингирей В.А.</p> <p>Редколлегия: Бекаревич А.А., Бибиков А.В.</p> <p>Редакторы-оформители: Сурков А.А., Лысенко А.Н.</p>
--	---	--