5 признаков почечной недостаточности

Почки важный орган человека, который влияет на работу всего организма.

 Научно доказано, что почки являются главным органом в организме человека. Потому, что они чистят кровь от токсинов и шлаков. Благодаря клапану, который открывается только в одном направлении, повторное попадание в кровь вредных веществ исключается.

 Если почки не здоровы, то они не могут выполнять свою работу качественно, что повлияет на самочувствие всего организма не в лучшую сторону.

 **Характерные черты нарушений функции почек:**

**Усталость.**

Одна из важных функций почек состоит в том, они выделяют гормон – эритропоэтин. В свою очередь он необходим для формирования красных кровяных телец, которые переносят кислород по всему организму. Недостаток кислорода отрицательно сказывается на самочувствии организма в целом, т.к. располагает к анемии. Анемия приводит к хронической усталости.

**Функции мочевого пузыря меняются.**

По причине не качественной работы почек меняется работа мочевого пузыря практически сразу. Это можно заметить, если происходит частое мочеиспускание и цвет мочи становится светлее.

**Изменения на коже.**

Из за плохой работы почек токсины скапливаются в организме. Если они не могут выводиться естественным путем, то организм пытается их удалить через кожу. Поэтому может выйти сыпь или зуд. Сухость кожи, тоже подсказывает, о нарушениях в работе почек. Кремы в данном случае не помогут. Необходимо обратить внимание на этот замечательный орган.

**Болит поясница.**

 Часто можно встретить людей, которые жалуются на боли в пояснице. На начальном этапе начинает болеть одна почка, потом вторая. Если спать приходится на одной стороне, то со временем почка на этой стороне болит сильнее.

 Чтобы сохранить или поддержать почки работу почек необходимо питаться здоровой пищей. Увеличить в рационе фруктов и овощей. Еще одно очень важное условие – это пить живой воды по 30 мл. на 1кг веса в течение дня маленькими глотками. Вода должна сопровождать всюду.

 Физические упражнения благоприятно влияют на функционирование почек. Следует помнить об этом.

**Проверка уникальности**

**Уникальность: 100.00%**

[Получить ссылку на проверкуПолучить кнопку уникальности](https://text.ru/antiplagiat/5b278ddb7f07f)