

Почки болеют незаметно

О том, чем грозит COVID-19 пациентам с хроническими заболеваниями почек, что можно и нельзя делать для сохранения здоровья «главного фильтра» нашего организма, «МС» рассказала врач-нефролог Городской клинической больницы №52, кандидат медицинских наук Дарья Жидкова.



Наш эксперт

В группе риска

– Дарья Алексеевна, чем опасен новый коронавирус для пациентов вашего профиля?

– Пациенты с хронической болезнью почек (ХБП) – особая группа риска в плане заражения как COVID-19, так и любой другой вирусной инфекцией. Риск летального исхода и развития осложнений у них очень высок. Дело в том, что чаще всего причиной ХБП являются основные популяционные заболевания: сахарный диабет, артериальная гипертензия, ожирение, атеросклероз – болезни, которые сами по себе способствуют высокой летальности и высокому риску осложнений из-за ослабленного иммунитета. К тому же зачастую наши пациенты – люди старше 65 лет, которые также находятся в группе высокого риска тяжелого течения и смертности от COVID-19.

Как и любая вирусная инфекция, COVID-19 может стать пусковым механизмом для заболеваний почек

Главная задача, которая стоит перед врачом-нефрологом, когда речь идет о пациентах с ХБП, – оттянуть терапию гемодиализом, даже если человек уже оказался в реанимации. Конечно, успех очень сильно зависит от умения стационара работать с такими пациентами, и наша больница здесь в числе лучших.

Осложнения после простуды

– А правда, что даже у людей здоровых при заболевании ко-



Полтора литра в сутки минимум – столько воды должен выпивать каждый человек

рону вирусом может развиться патология почек?

– Да, это действительно так. Так же, как и любая вирусная инфекция, COVID-19 может стать пусковым механизмом для заболеваний почек. По данным различных источников, у 20–30% пациентов, госпитализированных с COVID-19, развивается почечная недостаточность. Это может быть не только следствием самого вирусного осложнения, но и последствиями медикаментозной терапии.

К тому же врачи, как правило, никогда не знают заранее, с чем придется работать на старте. Если человек не догадывается, что у него есть проблемы с почками, – не факт, что их действительно нет. Почки – орган, который болеет тихо и незаметно. Они не болят и не дают никаких поводов для беспокойства. Мы всегда стараемся информировать людей, а особенно пациентов с сопутст-

вующими заболеваниями, что нужно следить за почками и проверять их не реже раза в год.

– Могут ли почки восстановиться после поражений, полученных при новой коронавирусной или другой вирусной инфекции?

– Ткань почек действительно может восстановиться. Что посоветовать людям, которые уже заболели: даже если со стороны почек вас ничего не беспокоит, после выздоровления обязательно нужно сдать общие анализы крови и мочи на такие показате-

Как сохранить здоровье «фильтра» организма

Рекомендации, которые помогут избежать осложнений, связанных с почками.

Рацион

Для того чтобы избежать проблем с почками, необходимо снизить количество ежедневно потребляемой соли до 6 граммов. Кроме того, следует избегать копченой, жареной и слишком калорийной пищи.

Питьевой режим

Достаточное количество жидкости, поступающей в организм, – очень важно для здоровья почек, при этом норма у каждого человека будет индивидуальной, от 1,5 до 3 литров в день. При гипертонии и ХБП норма потребления воды должна регулироваться лечащим врачом.

Физические упражнения

Оптимальная нагрузка – 30–60 минут активных физических упражнений 4–7 дней в неделю. При диагностированном заболевании почек для разработки индивидуального комплекса упражнений необходима консультация специалиста.

Отказ от курения

Согласно последним научным данным, курение негативно влияет на здоровье почечной системы. Для пациентов с заболеванием почек возможно применение никотинзаместительной терапии (пластыри, жевательная резинка, конфеты).

ли, как креатинин и мочевина, и с ними пойти к специалисту-нефрологу.

Лекарства – только по показаниям

– Еще одна опасность коронавируса заключается в том, что здоровые люди часто пытаются профилактировать вирусную инфекцию самостоятельно. Это очень опасная ситуация, потому что прием лекарств не по назначению врача – одна из частых причин поражения почек, которая стоит на повестке дня у всего мирового медицинского сообщества. Это не только бесконтрольный прием антибиотиков и обезболивающих, но и большие дозы витаминов С и D, которые некоторые люди принимают в качестве профилактики COVID-19. Также опасения специалистов вызывает прием мочегонных препаратов, мода на которые распространилась в последние годы.

– То есть лишние таблетки стараемся не пить, а только те, что прописаны специалистами?

– Препараты, прописанные лечащим врачом, принимать нужно обязательно. Причем регулярность и четкий режим приема также очень важны. Многие ведь как считают: «У меня сейчас давление высокое, выпью таблетку просто потому, что мне кажется, будто это поможет». На самом деле очень важно понимать: при назначении препаратов врачи учитывают множество разных факторов.

Дарья СОКОЛОВА

Фото Наталья КУЗНЕЦОВОЙ и из архива врача

Электронный или бумажный?

Приказ Минздрава Российской Федерации о новых правилах оформления больничного вступает в силу с 14 декабря.

Согласно тексту документа, опубликованного на официальном портале правовой информации, от 01.09.2020 №925н, для оформления бумажного больничного теперь будет необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность, а для электронного – еще и СНИЛС.

Сотрудникам, работающим сразу в нескольких организациях, по новым правилам будет достаточно сообщить номер единого электронного больничного каждому работодателю. Кроме того, бумажный больничный можно будет продлевать электронным, и наоборот.

Среди важных нововведений и то, что оформить электронный больничный по уходу за ребенком теперь можно один – сразу на всех детей в семье, указав код причины нетрудоспособности отдельно на каждого ребенка. Кроме того, если на карантин закрывается детский сад, то родители также смогут взять больничный по уходу за детьми.

Больничный по уходу за заболевшим членом семьи старше 15 лет сроком до 7 дней теперь можно получить без заключения врачебной комиссии.

Проще стал и порядок получения больничного в условиях ка-

рантина. Если человек вынужден находиться на самоизоляции, он сможет получить больничный дистанционно на весь период вынужденного карантина.

Удаленный прием – так называемая телемедицина – теперь закрепляется и на законодательном уровне. Электронный листок временной нетрудоспособности (в том числе по беременности и родам) теперь вправе выдать дистанционно любой фельдшер, сведения о котором внесены в Федеральный регистр медицинских работников. При этом медицинское учреждение также должно быть зарегистрировано в Федеральном реестре медицинских организаций.

Дарья СОКОЛОВА

Медицинские рецепты онлайн

В электронной медкарте теперь можно посмотреть информацию о рецептах и вызовах скорой помощи.

Как сообщает официальный портал мэра и правительства Москвы, новые разделы стали доступны в веб-версии карты на портале mos.ru, а также в мобильном приложении «ЕМИ-АС.ИНФО».

«Медицинские документы из мобильного приложения можно скачать в формате PDF, отправить через электронную почту или мессенджеры», – уточняется в сообщении.

Для того чтобы ознакомиться с информацией о ваших назначениях, необходимо зайти в раздел «Мои рецепты». В нем можно увидеть дату выдачи рецепта, его тип (за полную/льготную стоимость)

и статус («действующий», «отпущен», «на отсроченном обслуживании», «препарат поступил в аптеку»), а также название самого препарата. Кроме того, если нажать на значок файла справа от названия препарата, вы увидите дозировку, схему приема, срок действия рецепта, название медицинской организации и ФИО врача, выписавшего рецепт.

В разделе «Моя скорая помощь» также можно ознакомиться с данными о вызовах скорой помощи начиная с июня 2017 года. Это дата, время и адрес вызова, время прибытия бригады, ее состав и поставленный диагноз.

Дарья СОКОЛОВА