

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК?

- ✓ Ограничьте потребление поваренной соли до не более, чем 5 мг в сутки (1 чайная ложка)
- ✓ Пейте побольше чистой воды: до 1,5 – 2 л в сутки; это особенно важно, если вы страдаете от камней в почках или от инфекций мочевыводящих путей
- ✓ Ограничьте потребление алкоголя
- ✓ Избегайте чрезмерного употребления кофеина
- ✓ Не перегружайте почки белковой пищей (мясо, птица, рыба, молочные продукты), это может привести к образованию камней
- ✓ Нормализуйте массу тела
- ✓ Увеличьте физическую активность



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ»

101000, г. Москва,
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

+7 (495) 223 42 74
booking@rzdz.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?

- ✓ Обратите внимание на внешний вид: при болезнях почек по утрам часто появляются отеки на лице («мешки под глазами») и на ногах, которые проходят к вечеру; кожа при этом становится бледной, сухой, с желтоватым оттенком.
- ✓ Боли в пояснице – частый симптом при инфекционных заболеваниях почек (например, при пиелонефрите) и при нарушениях оттока мочи (гидронефрозе).
- ✓ Необъяснимая слабость, утомляемость, головные боли и повышенная температура тела – следствия воспалительных процессов в почках и мочевыводящих путях и нарушения обмена веществ.
- ✓ Изменение цвета, запаха и количества выделяемой мочи, частоты мочеиспусканий.

Почки – молчаливый орган, они очень редко отчетливо болят. Некоторые заболевания почек протекают в скрытой форме, без очевидных симптомов

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Получить консультацию специалиста:**
 - ✓ Уролог
 - ✓ Нефролог
 - ✓ Терапевт
- **Провести необходимую лабораторную и инструментальную диагностику:**
 - ✓ Общий и специальные анализы мочи
 - ✓ УЗИ почек
 - ✓ Рентгено-контрастное исследование мочевого пузыря
- **Получить лечение по программе «Болезни почек и мочевыводящих путей»**

ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

Своевременная профилактика, выявление и лечение болезни почек и мочевыводящих путей позволяют увеличить продолжительность и улучшить качество жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- **Климатолечение**
- **Уникальная по составу илово-сульфидная грязь озера Тамбукан**
 - ✓ Оказывает противовоспалительное действие
 - ✓ Уменьшает болевые ощущения
 - ✓ Снимает отеки
- **Эффективная аппаратная физиотерапия**
 - ✓ Комплексное лечение на аппарате «АндроГин» (лазеротерапия+электростимуляция+магнитное поле+светодиодное излучение)
 - ✓ Внутриуретральные манипуляции на аппарате «Интрамаг»
 - ✓ Магнитотерапия промежности
 - ✓ ЛОД-терапия (лечение локальным отрицательным давлением)
- **Детоксикация и очищение организма**
- **Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента**
- **Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Правильно дозированная физическая активность**
 - ✓ Терренкур и «скандинавская ходьба»
 - ✓ Лечебная физкультура
 - ✓ Аквааэробика



ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



ДОЛИНА НАРЗАНОВ
ЖЕЛЕЗНОВОДСК



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Исчезновение или значительное уменьшение болевого синдрома
- ✓ Нормализация или значительное улучшение лабораторных показателей функции почек
- ✓ Повышение физической активности
- ✓ Улучшение психоэмоционального состояния

