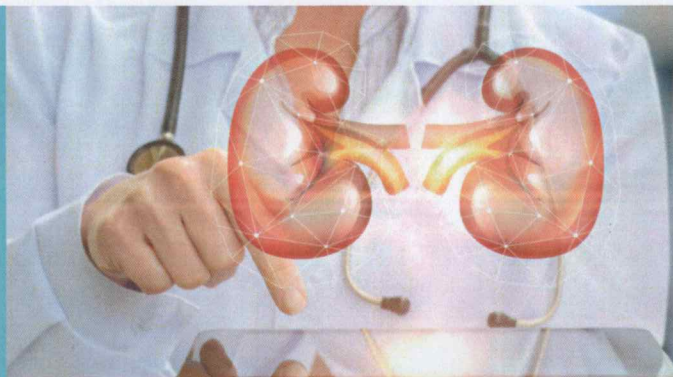


МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (МКБ)

- обусловленное эндо/или экзогенными причинами нарушение обмена веществ, которое характеризуется образованием конкрементов в мочевой системе.

Профилактика мочекаменной болезни

1. Необходимо вовремя выявлять и в случае обнаружения лечить заболевания почек и мочевыводящих путей.
2. Соблюдение питьевого режима. В питьевом режиме наиболее важно, чтобы количество жидкости составляло от 1,5 до 3 л в сутки для уменьшения концентрации солей в моче и облегчения отхождения песка и мелких камней. Однако без назначения врача нельзя употреблять более 0,5 л любой минеральные воды, особенно сильно минерализованной (даже если она предназначена для лечения болезни почек), так как содержит в повышенном количестве те или иные соли, которые могут вызвать камнеобразование.
3. Соблюдение диеты. Индивидуальную диету назначают с учетом химического состава камней.
4. Улучшению обмена веществ и уродинамики способствуют занятия физкультурой.



ВАЖНО!+

Всем мужчинам в самом расцвете сил нужно завести себе еще одну здоровую привычку. Если вы достигли 45 лет, то **ежегодный визит к урологу** должен стать вашей нормой.

Это – если вы себя чувствуете абсолютно здоровым.

Если же нет, то нужно посещать врача чаще.



YAZDOROV-48.RU
INSTAGRAM.COM/YAZDOROV_48
VK.COM/YAZDOROV48

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ГУЗОТ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ПРОФИЛАКТИКА УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

