



Список сокращений:

ХБП – хроническая болезнь почек; рСКФ – расчетная скорость клубочковой фильтрации.

Источники:

1. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под ред. И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, О.Ю.Сухаревой. 12-й выпуск. М., 2025.
2. Национальная Ассоциация нефрологов. Клинические рекомендации «Хроническая болезнь почек (ХБП)» – 2024.
3. Общественная организация «Российская ассоциация эндокринологов». Клинические рекомендации «Сахарный диабет 2 типа у взрослых» – 2022.
4. Министерство здравоохранения РФ. Клинические рекомендации «Артериальная гипертензия у взрослых» – 2024.
5. Салухов В.В., Шамхалова М.Ш., Дуганова А.В. Кардиоренальные эффекты финеренона и его место в терапии хронической болезни почек у пациентов с сахарным диабетом 2-го типа. Терапевтический архив. 2023;95(3):261–273.
6. Бутранова О.И., Зырянов С.К. Качество жизни у пациентов с диабетом и хронической болезнью почек. Клиническая нефрология. 2024;1:67–74.
7. Шилов Е.М., Сигитова О.Н. Хроническая болезнь почек в практике врачей первичного звена.Терапия. 2023; 9(3): 106–112.
8. Шамхалова М.Ш., Сухарева О.Ю., Мартынов С.А. и соавт. Хроническая болезнь почек у пациентов с сахарным диабетом: новые вызовы. Сахарный диабет. 2025;28(1):46–55.
9. Устранение пробелов в лечении почек: воплощение того, что мы знаем, в то, что мы делаем. Перевод на русский язык Е.В. Паршиной под редакцией Е.В. Захаровой. Нефрология и диализ. 2024. 26(1):9–22.

Материал подготовлен при поддержке АО «БАЙЕР»
107113, Россия, Москва,
ул. 3-я Рыбинская, д. 18, стр. 2.
Тел.: +7 (495) 231-12-00

COM-FIR-RUS-03.2026-11181-1



* Изображения людей сгенерированы ИИ,
любые совпадения случайны

Ваше здоровье – в Ваших руках

Памятка для пациента

Хроническая болезнь почек

Введение

Уважаемый пациент

Данный материал – надежный помощник в жизни. Ваше здоровье – в Ваших руках, каждый осознанный выбор – будь то правильно подобранная диета, регулярные визиты к врачу или прием назначенных лекарственных препаратов – это реальный вклад в Ваше здоровое будущее!



Осведомленность о хронической болезни почек и активное участие в процессе лечения – ключ к успешному контролю над своим состоянием. Именно поэтому мы предлагаем Вам практические рекомендации, которые могут помочь:

- Замедлить прогрессирование заболевания.
- Снизить риски сердечно-сосудистых осложнений.
- Сохранить хорошее самочувствие и привычный образ жизни.

В брошюре Вы найдете информацию об образе жизни, правильном питании и анализах, которые необходимы для эффективного лечения хронической болезни почек.

Используйте эти знания как инструмент для заботы о своем здоровье каждый день!

Благодаря информации, представленной в брошюре, Вы сможете свободно обсуждать свое состояние с лечащим врачом и чувствовать уверенность и силы для решения проблем.

Хроническая болезнь почек

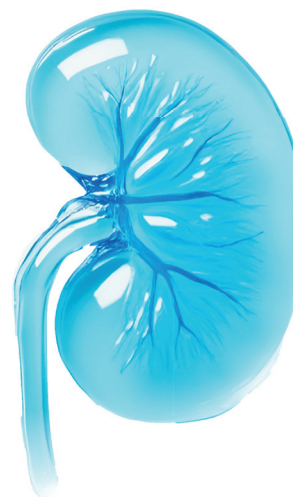
ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ПОЧКИ И ПОЧЕМУ ЭТОТ ОРГАН НАСТОЛЬКО ВАЖЕН?

Почки – критически важный орган, который выполняет следующие задачи:

- ✓ **Очищают кровь, выводя лишнюю жидкость и токсины из организма**
Почки постоянно фильтруют кровь, удаляя из нее вредные вещества, лишнюю воду и соли. Они контролируют количество жидкости в Вашем организме, не допуская ее избытка или недостатка.
- ✓ **Контролируют давление**
Почки помогают поддерживать нормальное кровяное давление.
- ✓ **Производят гормоны**
Они также вырабатывают гормоны, важные для образования крови и здоровья костей.

ПОЧКИ – ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ОРГАН, И ЕСЛИ ОНИ ПОВРЕЖДАЮТСЯ ИЛИ ПОСТЕПЕННО ТЕРЯЮТ СВОИ ФУНКЦИИ, РАЗВИВАЕТСЯ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК (ХБП)

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ХБП:



- 1 Изменения мочеиспускания: учащенные позывы, уменьшение/увеличение объема мочи
- 2 Отеки
- 3 Повышенная утомляемость
- 4 Повышение артериального давления
- 5 Потеря аппетита, тошнота
- 6 Зуд кожи

Ваше оружие – знания

КОВАРСТВО БОЛЕЗНИ: ПОЧЕМУ ЕЕ ЛЕГКО ПРОПУСТИТЬ?

Хроническую болезнь почек (ХБП) часто называют «тихим» или «немым» заболеванием, потому что на ранних стадиях симптомы могут быть неявными.



ВАЖНО!

Наличие даже одного из симптомов – повод проверить здоровье почек. Хроническая болезнь почек на фоне сахарного диабета 2 типа развивается часто. Более 40% пациентов с сахарным диабетом 2 типа подвержены риску развития ХБП.

* Изображения людей сгенерированы ИИ, любые совпадения случайны

ЧЕМ ОПАСНА ХБП?

Хроническая болезнь почек может привести к развитию:



Терминальной почечной недостаточности
Пожизненная зависимость от диализа или необходимость трансплантации почки



Поражения костей
Нарушение баланса кальция и фосфора делает кости хрупкими



Сердечно-сосудистых осложнений
Резко возрастает риск инфаркта, инсульта и сердечной недостаточности



Тяжелых нарушений электролитного баланса
Например, избыточное повышение калия в крови, может быть опасным для жизни



Анемии

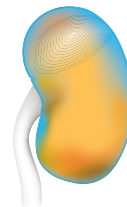
Хроническая болезнь почек

СТАДИИ БОЛЕЗНИ: ОТ ЛЕГКОЙ К ТЯЖЕЛОЙ

ХБП делится на 5 стадий в зависимости от скорости клубочковой фильтрации (СКФ) – показателя, который отражает, насколько хорошо почки фильтруют кровь.

СТАДИИ 1 и 2

Повреждение почек есть, но функция сохранена или незначительно снижена.
СКФ > 60 мл/мин



СТАДИЯ 3

Умеренное снижение функции почек.
СКФ 30–59 мл/мин. На этой стадии могут появиться первые симптомы



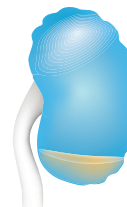
СТАДИЯ 4

Тяжелое снижение функции почек.
СКФ 15–29 мл/мин. Подготовка к заместительной почечной терапии (диализу)



СТАДИЯ 5

Терминальная почечная недостаточность.
СКФ < 15 мл/мин. Почки не работают. Требуется диализ или трансплантация почки



Возьмите свой недуг под контроль

ДИАГНОСТИКА И КОНТРОЛЬ: КАК СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОЧЕК?

Регулярный контроль – ключ к управлению течением заболевания для предотвращения осложнений. Для этого необходимо выполнять:

1 АНАЛИЗ НА АЛЬБУМИНУРИЮ (БЕЛОК В МОЧЕ)

Альбумин в моче – важнейший маркер повреждения почек

КОМУ И КАК ЧАСТО?

Всем пациентам с сахарным диабетом 1 раз в год – для раннего выявления ХБП

При выявленной ХБП – не реже 2 раз в год для оценки эффективности лечения и прогрессирования болезни

2 РАСЧЕТ СКОРОСТИ КЛУБОЧКОВОЙ ФИЛЬТРАЦИИ (РСКФ)

✓ Ваш лечащий врач рассчитывает рСКФ на основе анализа крови на креатинин

✓ Этот показатель помогает определить стадию ХБП

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПРИ ХБП – ЗАМЕДЛИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ

Рекомендации по питанию



- Ограничьте потребление белка (в зависимости от стадии ХБП, проконсультируйтесь с врачом!)
- Выбирайте нежирные источники белка (курица)



- Ограничьте продукты, богатые фосфором (молочные продукты, орехи, семечки, колбасные изделия)
- При необходимости принимайте препараты, снижающие уровень фосфора (по назначению врача)



- Соблюдайте рекомендации врача по потреблению калия (может потребоваться ограничение или добавление)
- Избегайте продуктов с высоким содержанием калия

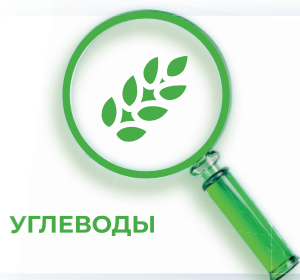


- Значительно ограничьте потребление соли
- Избегайте консервированных продуктов, полуфабрикатов, соленых снеков
- Используйте специи и травы для улучшения вкуса

Рекомендации по питанию



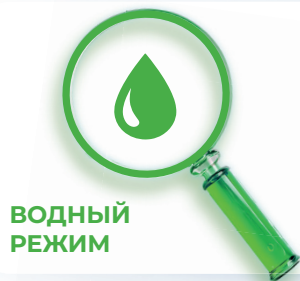
- **Выбирайте полезные жиры** (ненасыщенные жиры из растительных масел)
- **Ограничьте потребление насыщенных и трансжиров**



- **Отдайте предпочтение медленным углеводам** (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты)
- **Ограничьте потребление простых углеводов** (сладкие напитки, кондитерские изделия)



- **Достаточно потребляйте клетчатки** (овощи, фрукты, цельнозерновые продукты) **для нормализации пищеварения**



- **Соблюдайте рекомендации по объему потребления жидкости** (определяется врачом с учетом стадии ХБП и сопутствующих заболеваний)

Рекомендации по питанию



Продукты с высоким содержанием калия

Абрикосы, авокадо, **бананы**, треска, финики, сушеная фасоль (красная/белая), камбала, листовые овощи: ботва свеклы, листовая капуста, шпинат, зеленая редька, белая мускатная дыня, киви, **бобовые**, орехи, апельсины, персики (свежие), **картофель**, чернослив, тыква, изюм, лосось, **помидоры**, арбуз, заменители соли на основе калия, сушеные белые грибы, все сухофрукты

Продукты с умеренным содержанием калия

Яблоки свежие, брокколи, брюссельская капуста, свекла, морковь, сельдерей, черешня, баклажаны, манго, грибы, персики (консервированные), груши, арахисовое масло, сливы, перцы



Продукты с низким содержанием калия

Яблочное пюре, ягоды, капуста, цветная капуста, кукуруза, огурцы, виноград, зеленая фасоль, салат-латук, лук, горох, ананас, редиска, ревен, мандарины, репа

Соки с низким содержанием калия

Персиковый нектар, грушевый нектар, яблочный сок, клюквенный сок, виноградный сок (замороженный)



Почему так важно соблюдать рекомендации врача?

Лечение хронической болезни почек (ХБП) требует Вашего личного участия. Это вклад в Ваше будущее!

СЛЕДУЯ НАЗНАЧЕНИЯМ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА, ВЫ:



- 1** **Лучше сохранить функцию почек**
Соблюдение диеты и прием лекарственных препаратов могут замедлить прогрессирование болезни
- 2** **Можете снизить риск сердечно-сосудистых осложнений**
Здоровые почки – это здоровое сердце!
- 3** **Сохраните более высокое качество жизни:** возможность вести активный образ жизни

* Изображения людей сгенерированы ИИ, любые совпадения случайны



ПОМНИТЕ!

**ХРОНИЧЕСКУЮ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК МОЖНО И НУЖНО
КОНТРОЛИРОВАТЬ! ВАШЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ УЧАСТИЕ В ЛЕЧЕНИИ –
ЭТО ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ**

Рекомендации по лечению

[illegible]

План наблюдения

[illegible]