

# Узнайте свой ABCDE



**A** альбумИН  
(анализ мочи)

**B** артериальное  
Давление

**C** холЕстерин  
(анализ крови)

**D** расчетная скорость Клубочковой  
фильтрации (рСКФ)  
(анализ крови)

**E** Сахарный диабет  
(анализ крови)



**Здоровые почки**

# Узнайте свой ABCDE чтобы предотвратить сердечно-сосудистые заболевания и чтобы ваша жизнь была долгой и здоровой

ИНДЕКС - это акроним, используемый для описания 5 основных параметров, которые формируют риск сердечно-сосудистых и почечных заболеваний. Их можно корректировать с помощью специального лечения, чтобы предотвратить сердечно-сосудистые и почечные заболевания и повысить ожидаемую продолжительность жизни:

## альбуминурия (анализ мочи)

Присутствие альбумина в моче указывает на повреждение почек и приводит к потере белка Клото (этот белок препятствует старению). Альбуминурия позволяет выявить и лечить болезни почек до того, как утрачивается их функция. Лечение проводится с помощью препаратов, уменьшающих альбуминурию.

A



## артериальное Давление

Высокое артериальное давление может быть и причиной, и следствием хронической болезни почек. Повышенное артериальное давление ускоряет развитие сердечно-сосудистых и почечных заболеваний. Его лечат с помощью препаратов, снижающих давление.

B



## холестерин (анализ крови)

Повышенный уровень холестерина в крови способствует развитию атеросклероза, повышая риск сердечно-сосудистой смерти. Его лечат с помощью липид-снижающих препаратов.

C



## Сахарный диабет (анализ крови)

Обнаружение повышенного уровня сахара в крови позволяет диагностировать и лечить пре-диабет и диабет. Пре-диабет и диабет вызывают почечные и сердечно-сосудистые заболевания. Диабет лечат с помощью сахар-снижающих препаратов.

D



## расчетная скорость Клубочковой фильтрации (рСКФ) (анализ крови)

Повышенный уровень креатинина в крови указывает на потерю функции почек. Функцию почек (рСКФ) рассчитывают по формуле на основе креатинина. Потеря функции почек означает наличие заболевания почек и ведет к ускоренному биологическому старению. Болезни почек лечат с помощью ренопротективных препаратов, которые замедляют потерю функции почек. Если же утрачено 90% функции почек, для замещения их функции нужны диализ или трансплантация почки.

E



[strongkidneys@era-online.org](mailto:strongkidneys@era-online.org)