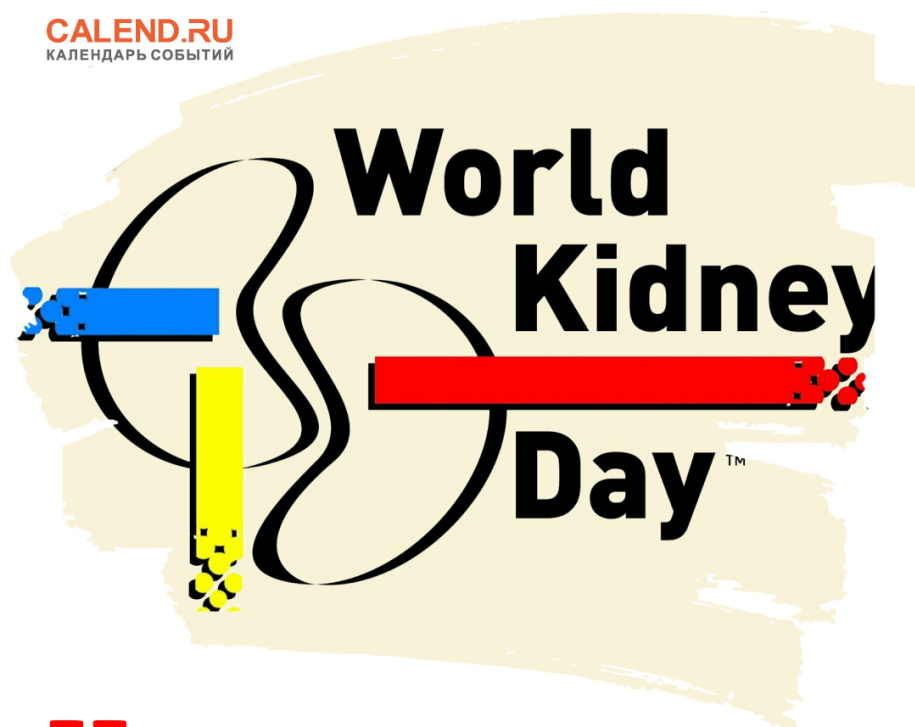


11 марта 2021

11 марта 2021 года



11 МАРТА

Всемирный день почки

С 2006 года ежегодно во второй четверг марта отмечается [Всемирный день почки](#). Он был задуман Международным обществом нефрологов и Международной федерацией почечных фондов как глобальная информационно-просветительская кампания, направленная на повышение осведомленности о важности почек для здоровья человеческого организма. Почки регулируют водный и минеральный баланс в организме, они отфильтровывают из крови отходы жизнедеятельности и помогают вывести их из тела. Для здоровья почек очень важно не допускать обезвоживания, пить чистую воду (столько, сколько нужно именно вашему организму), быть физически активным и больше двигаться. Лишний вес, повышенное давление, диабет II типа, курение — провоцирующие факторы. Большое значение имеет питание: стоит минимизировать в рационе наличие промышленно переработанных продуктов и полуфабрикатов. Проверьте здоровье почек, обратитесь к своему доктору!



Редакция Calend.ru
Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>