



## Нефроптоза – смъкнат или ”плаващ” бъбрек

Бъбреците в организма на човека са относително подвижни. Те реагират на движението и преместването на нашето тяло, местят се дори при дълбоко вдишване.

### Защо бъбреците „плават”?

Понякога обвивката от тлъстини не издържа бъбрека и неговите движения стават непредсказуеми. Бъбрекът се спуска в малкия таз, където са разположени яйчниците, може да се обръща около хоризонтална или вертикална ос, да се мести надолу и нагоре - като асансьор. Във вертикално положение се спуска надолу над физиологичната граница /2-4 см/, затова се употребява и терминът "смъкнат бъбрек". Правилото е бъбрекът сам да се върне на мястото си. За това е достатъчно да се легне, да се вдигнат краката, да се отпусне коремът и дълбоко и спокойно да се диша. Но ако дълго постоите прави, поносите две тежки чанти - и бъбрекът отново започва да пътешества.

### Кой има смъкнати бъбреци?

Най-често смъкване на бъбреците имат младите и слабички момичета с талии на оси или тези, които стремително свалят килограми. Те нямат достатъчно тлъстина, която да обвие бъбрека.

### Симптоми

Нефроптозата много често протича без симптоми. При смъкване на бъбрека обикновено ни тревожат непрекъснати или периодични болки в кръста. Често се развива и възпалителен процес в легенчетата - пиелонефрит. Не е рядкост смъкването на бъбреците да доведе до периодично повишаване на кръвното налягане, до вегетативна дистония и невроза, да бъде съпроводено с подуване на корема, гадене и запек

### Лечение



В началния етап на тази болест е достатъчно да се носи бандаж, корсет, пояс. Най-добре е да бъдат направени специално за дадения човек. Практически няма противопоказания да бъдат носени такива пособия.

За лечение на смъкнатите бъбреци са полезни средства, които укрепват съдовете. Полезно е и балансираното хранене. Има и лечебна гимнастика, която е най-добре да се прави сутрин, всеки ден по 20-30 минути.

Тъй като вероятността от пиелонефрит при жените със смъкнати бъбреци е много голяма, за повишаване на имунитета е добре да се вземат поливитаминови.

Ако не успеете да избегнете обострянето, лекарят може да ви предпише лечение с антибактериални препарати. Понякога се налага и предписване на хипотензивни средства. Истинско излекуване е възможно само при операция - за да се фиксира бъбрекът.

**Не можете да върнете плаващия бъбрек на мястото му с билки и лекарства. Те са за профилактика и за лечение на усложненията при смъкнат бъбрек.**

**По-добре да се предпазвате от болестта, вместо да я лекувате.**

- Ходете изправени, правилно седете на работното си място.
- Когато спортувате, избягвайте силови упражнения, подскоци, не вдигайте тежко.
- При избор на професия се съобразявайте с опасността от постоянен тежък физически труд, принудителни пози, вибрации, продължително стоене на едно място във вертикално положение.
- Не допускайте рязко намаляване на тегло, хранете се пълноценно и рационално, запазете индекса на масата на теглото не по-малко от 21-22. За да сметнете, разделете теглото в килограми на ръста в метри, повдигнати на квадрат.

**Гимнастика при „плаващи” бъбреци.**



- Лягате по гръб със сгънати леко в коленете крака. Надуйте корема си по време на вдишване, задръжте дъха си и опънете корема по време на издишване. Повторете 10-15 пъти.
- Изходно положение - предишното. В момент на вдишване вдигнете опънатите си крака вертикално нагоре, при издишване - върнете краката в изходно положение. Повторете 5-10 пъти.
- Лягате по гръб и вдигате крака, коленете са едно до друго. Разтваряте крака настрани - вдишате, кръстосвате краката - издишвате. Повторете 7-8 пъти.
- Сложете под кръста възглавница висока 10-15 см. При вдишване сгънете десния крак, при издишване го върнете в изходно положение. Направете същото с левия крак. Направете упражнението 5-6 пъти.
- Изходно положение - по гръб с цилиндър под кръста. При вдишване вдигнете десния крак нагоре, при издишване го върнете в изходно положение. Направете същото с левия крак. Повторете 5-6 пъти.