



# Здоровые и больные почки у детей: что важно знать родителям

Как работают почки, какие бывают болезни и когда нужно срочно к врачу.  
Практическое руководство для родителей и опекунов.

# Зачем нужны почки — простыми словами

Почки — это главный фильтр организма. Они работают круглосуточно и выполняют сразу пять жизненно важных функций. У маленьких детей почки ещё не работают в полную силу — они созревают постепенно, примерно до 7 лет.



Удаляют вредное

**Выводят токсины, отработанные лекарства и лишнюю соль**



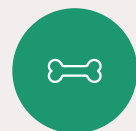
Сохраняют нужное

**Удерживают воду, белок и витамины в организме**



Регулируют давление

**Контролируют артериальное давление крови**



Помогают костям

**Активируют витамин D для здорового роста костей**



Предотвращают анемию

**Дают команду костному мозгу производить красные кровяные клетки**

# «Красные флаги» — когда срочно к врачу

Опасность болезней почек у детей в том, что многие из них начинаются без болей и температуры. Знание тревожных признаков поможет вам действовать вовремя. Самый простой скрининг — общий анализ мочи раз в год.

## Пена в моче

Выглядит как стиральный порошок — это белок, который попал в мочу. Серьёзный симптом.

## Изменение цвета мочи

Розовая, красная, коричневая или цвета «мясных помоев» — повод для немедленного обращения к врачу.

## Отёки по утрам

Веки «как подушки», пальцы рук опухли — особенно характерно после сна.

## Ночной энурез после 5 лет

Если ребёнок старше 5 лет продолжает мочиться в постель — это не всегда норма.

## Повышенное давление

Головные боли, мелькание мушек, тошнота — могут быть признаком почечной гипертензии.

## Плохой рост и бледность

Почки перестали вырабатывать эритропоэтин → развивается анемия и отставание в развитии.

# Самые частые болезни почек у детей

Каждое заболевание имеет свои особенности, возраст начала и степень опасности. Вот краткий обзор, который поможет ориентироваться.

Болезнь	Что это	Когда чаще
Пиелонефрит	Бактериальная инфекция почки	До 3 лет (девочки чаще)
Гломерулонефрит	Воспаление фильтров (клубочков) после ангины	5–12 лет
Нефротический синдром	Потеря белка с мочой → массивные отёки	2–6 лет
ПМР	Моча течёт обратно в почку из-за слабого клапана	Врождённое, до 3 лет
Гидронефроз	Расширение лоханки из-за застоя мочи	Врождённое (УЗИ при беременности)
Острая ПН	Внезапный отказ почек (часто после тяжёлой диареи, ГУС)	До 3 лет



# Пиелонефрит — инфекция почки, которую часто пропускают

## У грудничков (до года)

- Лихорадка 38–40 °С без кашля, насморка и сыпи
- Ребёнок вялый, плохо ест, срыгивает
- Возможна желтуха у новорождённого

## У детей старше года

- Ноет в боку или пояснице
- Моча мутная, с неприятным запахом
- Частое и болезненное мочеиспускание (у девочек особенно)

Почему важно не пропустить: непролеченный пиелонефрит оставляет рубцы на почке → сморщивание и потеря функции. Сдайте анализ мочи и сделайте УЗИ почек.

# Гломерулонефрит — «удар по фильтрам» после ангины

Гломерулонефрит возникает через 2–3 недели после стрептококковой инфекции и может развиваться как гром среди ясного неба. Срочная госпитализация обязательна — лечение дома травами недопустимо!

## Провоцирующие инфекции

Ангина

Скарлатина

Стрептодермия

## Типичные признаки

- Утром лицо отекает («лицо бурундука»)
- Моча красная или коричневая (как мясные помои)
- Сильная головная боль — давление резко повышается

⚠ **Опасность:** может быстро развиваться отёк лёгких или судороги (эклампсия). Вызывайте скорую немедленно!



# Нефротический синдром — когда почки «теряют» белок

Чаще всего болеют дети 2–6 лет, причём мальчики в 2 раза чаще девочек. Хорошая новость: при правильном лечении в 90% случаев дети полностью выздоравливают.

## → Что видят родители

Отёки начинаются с век и голеней, затем нарастают. В тяжёлых случаях может распухнуть всё тело (анасарка). Моча сильно пенится, живот увеличен, ребёнок вялый и мало мочится.

## → Почему это опасно

Потеря белка снижает иммунитет — ребёнок легко подхватывает инфекции. Возможно образование тромбов — жизнеугрожающее осложнение.

## → Прогноз

При своевременном лечении гормонами большинство детей выздоравливают полностью, хотя болезнь может рецидивировать. Регулярное наблюдение у нефролога обязательно.

# Пузырно-мочеточниковый рефлюкс (ПМР) — врождённая «обратная дорога» мочи

Клапан между мочеточником и мочевым пузырём не работает — при мочеиспускании моча забрасывается обратно в почку. Многие лёгкие степени проходят сами по мере роста ребёнка.

Когда насторожиться

- Ребёнок болеет пиелонефритом 2–3 раза в год
- На УЗИ выявляется расширение лоханки
- Повторные инфекции мочевых путей

Чем грозит

- Повторные пиелонефриты
- Рубцевание ткани почки и потеря её функции

Диагностика и лечение

**Диагноз:** микционная цистография — рентген с контрастом, вводимым в мочевой пузырь.

**Лёгкие степени:** наблюдение, профилактические антибиотики, часто проходят сами.

**Тяжёлые степени:** эндоскопическая коррекция — малоинвазивная операция с хорошим результатом.

# Гидронефроз — «переполненная лоханка»

Сужение на выходе из почки приводит к тому, что моча скапливается и лоханка растягивается. Часто выявляют ещё во время беременности на плановом УЗИ — это не повод для паники, а повод для наблюдения.

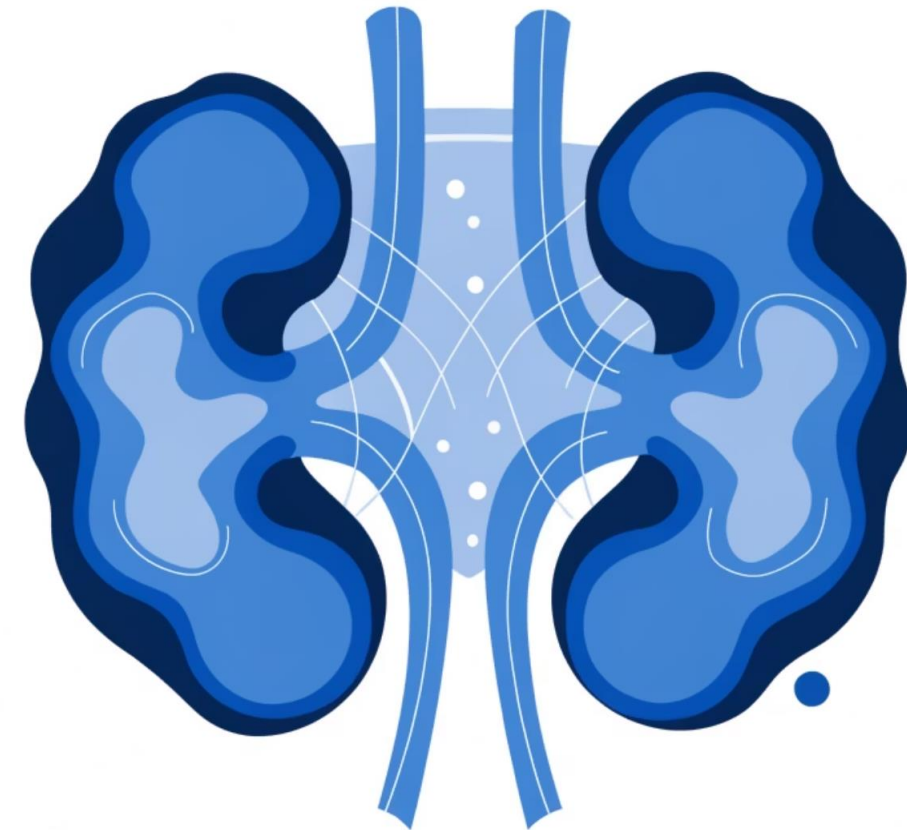
После рождения

- Может совершенно не беспокоить
- Или проявляться болью в животе, инфекциями, кровью в моче

Нужна ли операция?

- Если почка работает нормально — только наблюдение УЗИ каждые 3–6 месяцев
- Если функция снижается — пластика сужения (пиелопластика)

# Hydronephrosis



Infant's kidneys



⚠ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

# Нефробластома (опухоль Вильмса) — то, о чём родители должны знать

Злокачественная опухоль почки из эмбриональных клеток, которые не дозрели до нормальной ткани. 90% случаев — у детей до 7 лет, пик заболеваемости в 2–5 лет.

## Почему возникает

Зародышевые клетки почки не превращаются в нормальные нефроны и продолжают бесконтрольно делиться. Связано с генами *WT1* и *WT2*.

## Факторы риска

- Аниридия (рождение без радужной оболочки)
- Гемигипертрофия (одна половина тела больше)
- Врождённые пороки мочеполовой системы

## Важно знать

В 98% случаев — это случайная мутация. Родители не виноваты! Ни образ жизни, ни питание мамы во время беременности не являются причиной.

# Как заподозрить нефробластому — три главных признака

📄 **▲ Опухоль чаще не болит. Ребёнок может хорошо есть и играть, пока опухоль растёт. Любую «припухлость» в животе у ребёнка младше 7 лет нужно срочно проверить на УЗИ.**

**1** Плотная шишка в животе  
При купании или пеленании вы чувствуете гладкое, безболезненное уплотнение сбоку от пупка. Опухоль растёт очень быстро — заметно увеличивается за 1–2 недели.

**2** Кровь в моче  
Розовый или красный цвет мочи — даже однократно. Этот симптом нельзя игнорировать ни при каких обстоятельствах.

**3** Вялость, бледность, температура без причины  
Признаки опухолевой интоксикации. Также могут быть: повышенное давление, головные боли, рвота, увеличенный живот при нормальном весе тела.

# Что делать, если вы заподозрили нефробластому

Не паникуйте — но действуйте быстро. Нефробластома — одна из самых излечимых детских опухолей. При раннем выявлении излечивают 90% детей. Главное — привести ребёнка вовремя.

## ✓ Что делать

1. Немедленно обратиться к педиатру со словами: «Мы нашли у ребёнка в животе уплотнение»
2. Врач назначит УЗИ брюшной полости — безопасно, быстро и информативно
3. При подозрении на опухоль — направление к детскому онкологу

## ✗ Что НЕ делать

- Не грейте живот — тепло ускоряет рост опухоли
- Не массируйте и не пытайтесь «размять» уплотнение
- Не откладывайте визит «на потом, если будет болеть»
- Не ищите народные методы лечения



# Профилактика болезней почек у детей

Большинство мер профилактики просты и доступны каждой семье. Регулярное выполнение этих правил значительно снижает риск развития серьёзных заболеваний почек.



Не допускайте обезвоживания

**Норма воды: 30 мл × кг веса, плюс дополнительно при жаре и болезни. Только чистая вода, не газировки.**



Лечите ангины до конца

**Стрептококк, не добитый антибиотиком, даёт осложнение на почки через 2–3 недели. После ангины — обязательно анализ мочи.**



Приучайте к гигиене

**Девочек подмывать спереди назад. Мальчиков учить мыть половой член. Профилактика инфекций мочевых путей.**



Боритесь с запорами

**Переполненный кишечник давит на мочеточники и нарушает отток мочи. Достаточно клетчатки и воды.**



Не давайте лекарства без нужды

**Особенно нестероидные противовоспалительные (ибупрофен, диклофенак, нимесулид) — они токсичны для детских почек.**



Анализ мочи раз в год

**Даже если ребёнок абсолютно здоров. Это самый дешёвый и доступный способ проверить почки.**

# Резюме для родителей — запомните эти 5 пунктов

1

Почки детей уязвимее

Они работают не как у взрослых и созревают только к 7 годам.

Относитесь к этому органу бережно.

2

Знайте тревожные признаки

Отёки по утрам, пена или кровь в моче, ночной энурез после 5–7 лет, немотивированная лихорадка.

3

После ангины — анализ мочи

Через 2–3 недели после ангины или скарлатины обязательно сдайте анализ мочи — не пропустите гломерулонефрит.

4

Уплотнение в животе = УЗИ

Любое уплотнение у ребёнка до 7 лет — повод для срочного УЗИ. Нефробластома при раннем выявлении почти всегда излечима.

5

Простая профилактика

Чистая вода, гигиена гениталий, лечение запоров и ангин, анализ мочи раз в год — это всё, что нужно.

Здоровье почек у детей — в ваших руках. Вы можете заметить проблему раньше любого врача.

# Куда обращаться за помощью

Если вы заметили тревожные симптомы или просто хотите проверить здоровье почек вашего ребёнка — не откладывайте. Вот ваш маршрут помощи.



**Участковый педиатр**

Первый шаг при любых симптомах. Назначит анализы, при необходимости выдаст направление к узкому специалисту.



**Детский нефролог**

Специалист по болезням почек у детей. Принимает по направлению от педиатра или по результатам тревожных анализов.





**УЗИ-кабинет**

Безопасный, быстрый и доступный скрининг. Незаменим при подозрении на гидронефроз, ПМР или опухоль.



**Детский онколог**

При подозрении на нефробластому или другую опухоль — направление выдаётся срочно. Не откладывайте ни дня.

  **Помните: своевременное обращение к врачу — это самый важный вклад в здоровье вашего ребёнка.**