



# Памятка: Как алкоголь влияет на почки



## **Почему почки болят после алкоголя**

После употребления спиртного почки получают двойную нагрузку: выводят мочу как обычно, дополнительно удаляют токсичные продукты распада этанола, работают в условиях обезвоживания, теряют вместе с мочой полезные микроэлементы.



## **Что происходит при регулярном употреблении алкоголя**

Если человек пьёт часто и много, почки не успевают восстанавливаться:

- воспаление почечных структур
- образование песка и камней
- нарушение работы надпочечников
- замещение живых тканей соединительными (неработоспособными)
- ухудшение мочеиспускания
- риск развития опухолей

Важно: когда боль уменьшается — это может означать гибель нервных окончаний и тканей.



## **Что делать, если почки болят после алкоголя**

Если это **разовый эпизод**:

- пить достаточно жидкости
- включить в рацион овощи и клетчатку
- поддерживать физическую активность
- принимать витамины и микроэлементы

Если есть **алкогольная зависимость**, лечение подбирает врач. Используются:

- уросептики (от инфекции и воспаления в почках)
- антибиотики
- нефролитики (помогают выводить песок и камни из почек)
- спазмолитики
- препараты для улучшения функций почек
- при необходимости — хирургическое вмешательство



## **Когда нужна срочная консультация**

- боль в пояснице усиливается
- моча становится очень тёмной или с примесями
- появляются отёки
- возникают головокружение, слабость, озноб

---

Эта памятка носит информационный характер и не заменяет консультацию врача. При возникновении симптомов рекомендуется обратиться к медицинскому специалисту.