**Здоровая почка**

Баланс химических веществ и жидкости в здоровом организме в большей мере зависит от работы почек.

В почках здорового человека имеется около миллиона нефронов – микроскопических структур, которые фильтруют кровь и удаляют из нее излишек жидкости и ненужные продукты обмена веществ.  
Отфильтрованная жидкость и продукты жизнедеятельности образуют мочу, которая по мочеточникам попадает в мочевой пузырь, откуда затем выводится.  
Следовательно почки выполняют следующие функции:

- Очищение крови от токсинов, которые образуются в ходе распада белков (обмена веществ)

- Контроль равновесия важных электролитов, в частности, калия, который нужен для работы сердечной мышцы

- Коррекция водного баланса

- Выработка двух гормонов: ренина, который участвует в контроле артериального давления, эритропоэтина, который нужен для образования красных кровяных клеток (эритроцитов).

- Коррекция фосфорно-кальциевого (минерального, костного) обмена.

Не смотря на то, что почки являются жизненно важными органами, человек может вести обычный образ жизни, имея всего одну здоровую почку, или частично функционирующие почки.   
Однако, такие люди должны тщательно следить за своим питанием и бережно относиться к почкам, чтобы сохранить их функцию, а главное периодически проходить обследование у специалистов.