گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۳۸۴۹
دوشنبه ۱۹ مهر ۱۴۰۰ ۱۴:۴۷

# کلیه هایتان را اینگونه دریابید!

کلیه‌ها با کمک به دفع مواد زائد، مایعات اضافی و اسید از بدن، در حفظ توازن آب، نمک و مواد معدنی نقش حیاتی دارند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی  گزارش خبر، نبود توازن موجب میشود عصبها، ماهیچه‌ها و دیگر بافت‌های بدن نتوانند عملکرد مطلوب خود را داشته باشند و به همین دلیل مراقبت از سلامت کلیه‌ها اهمیت پیدا میکند.

پزشکان تاکید دارند عادات روزانه‌ای وجود دارند که ممکن است کلیه‌ها را در معرض خطر قرار دهند. روزنامه تایمزآو ایندیا در مطلبی به برخی از این عادات اشتباه و مضر پرداخته است.

- زیاده روی در مصرف مُسکن ها: داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی که بدون نسخه نیز در دسترس قرار دارند به کاهش درد کمک می‌کند. هرچند مصرف بی رویه این داروها به کلیه‌ها آسیب می‌زند بخصوص اگر فرد دچار بیماری کلیوی باشد.

- زیاده روی در مصرف نمک: رژیم‌های غذایی سرشار از نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی را همراه دارد. به جای استفاده از نمک می‌توان غذا را با ادویه‌های دیگر طعم دار کرد.

- مصرف مواد غذایی فراوری شده: مواد غذایی فراوری شده سرشار از سدیم و فسفر است. افراد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف خوراکی‌های فراوری شده خودداری کنند. مصرف فسفر زیاد میتواند برای کلیه‌ها و استخوان‌ها ضرر داشته باشد.

- ننوشیدن آب کافی: مصرف میزان کافی از مایعات به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سدیم و مواد سمی را از بدن دفع کنند. همچنین نوشیدن آب کافی در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه مؤثر است.

- خواب ناکافی: خواب کافی در طول شب برای حفظ سلامت کلی مهم است و بنابراین عملکرد کلیه با چرخه خواب-بیداری تنظیم میشود که به هماهنگی بار کاری کلیه‌ها در ۲۴ ساعت کمک میکند.

- زیاده روی در مصرف مواد قندی: زیاده روی در مصرف مواد قندی به چاقی منجر شده که خطر فشار خون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد. هر دو این شرایط عامل ابتلا به بیماری کلیوی است.

- استعمال سیگار: مصرف سیگار به سلامت کلی بدن آسیب می‌زند. در ادرار افرادی که سیگار می‌کشند میزان بیشتری پروتئین وجود دارد که نشانه آسیب دیدن کلیه هاست.

- مصرف مواد الکلی: مصرف کنندگان مواد الکلی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری مزمن کلیوی هستند.

- بی تحرکی: نشستن‌های طولانی مدت با خطر ابتلا به بیماری کلیه مرتبط است. سبک زندگی کم تحرک تأثیر منفی بر سلامت کلیه دارد. مرتب ورزش کردن با بهبود سطح فشار خون و سوخت و ساز بهتر مرتبط است که به سلامت کلیه کمک میکند.

- زیاده روی در مصرف گوشت: پروتئین‌های حیوانی میزان بالایی اسید در خون بوجود می‌آورند که می‌تواند برای کلیه‌ها خطرناک باشد.