

غذای کم‌نمک محافظ کلیه است

افراد حساس به نمک با مصرف کم‌ترین میزان سدیم بهتر می‌توانند از کلیه‌های‌شان مراقبت کنند...



افراد حساس به نمک با مصرف کم‌ترین میزان سدیم بهتر می‌توانند از کلیه‌های‌شان مراقبت کنند.

خبرگزاری آلمان از هایدلبرگ گزارش داد، یک انجمن کلیه‌شناسی مستقر در هایدلبرگ آلمان اعلام کرد، مصرف زیاد نمک می‌تواند منجر به فشار خون بالا در برخی افراد شود که این به کلیه‌های آسیب می‌رساند.

میزان بالای سدیم در خون [نکته بهداشتی روز: کمبود سدیم خون] موجب می‌شود رگ‌های خونی تنگ شوند. این امر موجب افزایش فشار در سیستم عروقی شده و بر کلیه‌ها نیز تاثیر می‌گذارد.

بیماری‌های مزمن کلیوی اغلب به خاطر فشار خون بالا هستند، به ویژه زمانی که این مشکل تشخیص داده نشده و در مراحل اولیه درمان نشود. از سوی دیگر، فشار خون بالا می‌تواند با مشکلات مزمن کلیوی همراه و یا از آن ناشی شود.

کارشناسان برای اطمینان یافتن از بیمار نشدن کلیه‌ها توصیه می‌کنند افراد به طور منظم آزمایش فشار خون انجام داده و آنها که دچار فشار خون بالا هستند، آزمایش‌های کلیوی خود را به طور مرتب انجام دهند.