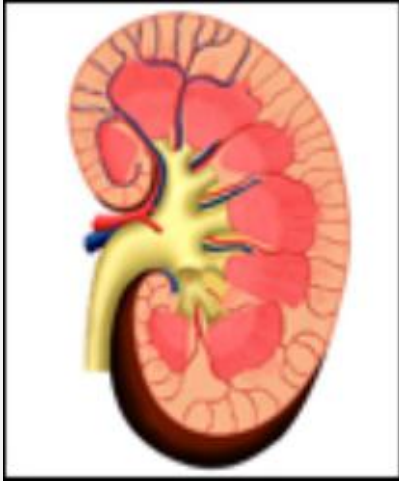


برای داشتن کلیه‌های سالم چه کنیم؟

داشتن کلیه سالم برای سلامت تمام بدن مفید است.



داشتن کلیه سالم برای سلامت تمام بدن مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، مطالعات نشان می‌دهد نقش کلیه‌ها در سیستم ادراری ضروری است، به عنوان یک فیلتر طبیعی خون عمل می‌کند و برای پاکسازی خون نیز مفید است.

کلیه‌ها در حفظ تعادل نمک و مواد معدنی در خون موثر هستند و به تنظیم فشار خون کمک می‌کنند.

مراقبت از کلیه‌ها به منظور مراقبت از کل بدن مهم است.

از شایع‌ترین علل بیماری مزمن کلیه؛ دیابت، بیماری قلبی، فشار خون بالا و سابقه خانوادگی است.

برای داشتن سلامت کلیه‌ها می‌توان موارد ذیل را رعایت کرد:

- یک رژیم غذایی سالم با انتخاب غذاهای سالم برای قلب مثل میوه‌ها و سبزیجات، غلات و لبنیات کم چرب داشته باشید.

- سیگار نکشید.

- ورزش را به طور منظم انجام دهید.

- برای جلوگیری از ابتلا به بیماری، وزن خود را در حد مناسب نگه دارید.

- نمک در رژیم غذایی را کاهش دهید.

- فشار خون و کلسترول خود را تحت کنترل داشته باشید.

- مقدار زیادی مایعات و آب بنوشید.