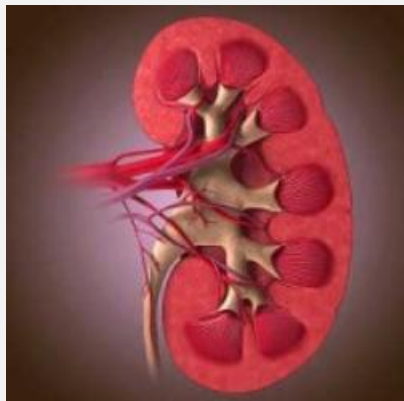




۱۰ عادت مخرب که به کلیه‌ها صدمه جبران‌ناپذیر می‌زند

کلیه‌ها برای سلامتی بدن اهمیتی فراتر از تصور ما دارند که به دلیل این نقش حیاتی و انکارناپذیر در بدن، سزاوار توجه و مهربانی بیشتری هستند.

کلیه‌ها برای سلامتی بدن اهمیتی فراتر از تصور ما دارند که به دلیل این نقش حیاتی و انکارناپذیر در بدن، سزاوار توجه و مهربانی بیشتری هستند.

کلیه‌ها، خون را تصفیه، هورمون‌های مختلفی را ترشح و مواد معدنی را جذب می‌کنند. آنها همچنین با تولید ادرار، مواد سمی را از بدن دفع کرده و اسیدهای بدن را خنثی می‌کنند. اما چرا بسیاری از ما با این عضو حیاتی نامهربان هستیم؟

آسیب کلیوی یا تحلیل رفتن تدریجی این عضو حیاتی اغلب و سال‌ها نادیده گرفته می‌شود زیرا کلیه‌ها می‌توانند همچنان با ۲۰ درصد از ظرفیت خود نیز به فعالیتشان ادامه دهند. بنابراین به بیماری‌های کلیوی لقب «بیماری‌های خاموش» را داده‌اند. همین مسأله اهمیت مراقبت از آنها را تا پیش از این‌که خیلی دیر شود، ضروری می‌کند.

به گزارش وبلاگ نچرال نیوز، در این مقاله به ۱۰ عادت مخرب که به مرور زمان آسیب‌های جبران‌ناپذیری به کلیه‌ها می‌زنند و در نهایت حتی این عضو حیاتی را به‌طور کلی از کار می‌اندازند، اشاره شده که باید به‌طور جدی از این عادات غلط پرهیز کنید:

ننوشیدن آب کافی

مهم‌ترین عملکرد کلیه‌ها تصفیه‌خون و زدودن مواد سمی و زاید از خون است. وقتی آب کافی نوشیده نشود، مواد سمی و زاید در خون شروع به تجمع کرده و می‌توانند به بدن آسیب‌های جدی بزنند.

مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی

بدن برای عملکرد صحیح خود نیاز به سدیم یا نمک دارد. اما بسیاری از مردم نمک زیادی مصرف می‌کنند که این مسأله سبب بالا رفتن فشارخون و افزایش بار زیاد بر کلیه‌ها می‌شود. بنابراین بهترین میزان مصرف روزانه نمک کمتر از ۵ گرم توصیه می‌شود.

تأخیر در دفع ادرار

بسیاری از ما به دلیل مشغله زیاد یا عدم رغبت برای استفاده از توالت‌های عمومی، دفع ادرار را به تأخیر می‌اندازیم. تأخیر انداختن دفع ادرار به صورت مکرر سبب افزایش فشار ادرار شده و منجر به مشکلات کلیوی، سنگ کلیه و بی‌اختیاری ادراری می‌شود. پس هر وقت احساس کردید ادرار دارید به هشدار کلیه‌ها گوش دهید.

مصرف زیاد قند و شیرینی

مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که روزانه بیش از ۲ وعده نوشابه قندی مصرف می‌کنند، احتمال مشاهده پروتیین در ادرار آنها بیشتر است. وجود پروتیین در ادرار، نخستین علامتی است که نشان می‌دهد کلیه‌ها کار خود را آن‌طور که باید به خوبی انجام نمی‌دهند.

کمبود ویتامین و مواد معدنی

مصرف غذاهای سالم و داشتن یک رژیم غذایی کامل و سرشار از سبزیجات تازه و میوه برای سلامت کلی بدن و عملکرد خوب کلیه‌ها ضروری است. بسیاری از کمبودهای ویتامینی و موادمعدنی خطر ابتلا به سنگ کلیه یا نارسایی کلیوی را افزایش

می‌دهند. به عنوان مثال، ویتامین B6 و منیزیم در کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند. بنابر آمار حدود ۷۰ الی ۸۰ درصد از مردم آمریکا منیزیم کافی مصرف نمی‌کنند و در این موارد ابتلا به این نارسایی‌های کلیوی امری شایع محسوب می‌شود و ممکن است حتی این خطر شما را نیز تهدید کند.

مصرف بیش از اندازه پروتیین حیوانی

مصرف بیش از اندازه پروتیین حیوانی به‌ویژه گوشت قرمز، باعث افزایش بار متابولیک بر کلیه‌ها می‌شود. بنابراین مصرف پروتیین بیشتر به این معنی است که کلیه‌ها باید سخت‌تر فعالیت کنند و این مسأله به مرور زمان به آسیب کلیه‌ها و اختلال آنها می‌انجامد.

کم‌خوابی

همه ما بارها این جمله را شنیده‌ایم که خواب کافی شبانه بسیار مهم است. بی‌خوابی مزمن عامل بروز بسیاری از بیماری‌هاست که در این بین بیماری‌های کلیوی نیز به چشم می‌خورند. بدن در طول شب بافت‌های آسیب‌دیده کلیه را ترمیم می‌کند. پس به بدن خود زمان کافی را برای درمان و ترمیم بدهید.

عادت به نوشیدن قهوه

کافیین نیز مانند نمک فشارخون را افزایش داده و فشار زایدی را بر کلیه‌ها تحمیل می‌کند. پس مصرف مکرر قهوه و جذب طولانی‌مدت کافیین سبب آسیب‌دیدگی کلیه‌ها می‌شود.

سوء مصرف مسکن‌ها

معلوم نیست چرا با وجود در دسترس بودن مسکن‌های بی‌خطر و طبیعی هنوز هم بسیاری از مردم به محض احساس کوچکترین دردی رو به مصرف مسکن‌های شیمیایی می‌آورند. به گفته پزشکان، سوء مصرف مسکن‌های شیمیایی سبب آسیب جدی به کبد و کلیه‌ها می‌شود.

مصرف الکل

الکل یک سم خطرناک است که متأسفانه نوشیدن آن در برخی کشورها قانونی شده! اما مصرف این نوشیدنی سبب ایجاد فشار زیاد به کلیه و کبد می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید سالم بمانید از مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای سالم غافل نشوید و موارد فوق را به خاطر داشته باشید تا با داشتن کلیه‌های سالم بدن شما نیز از شما سپاسگزار باشد.