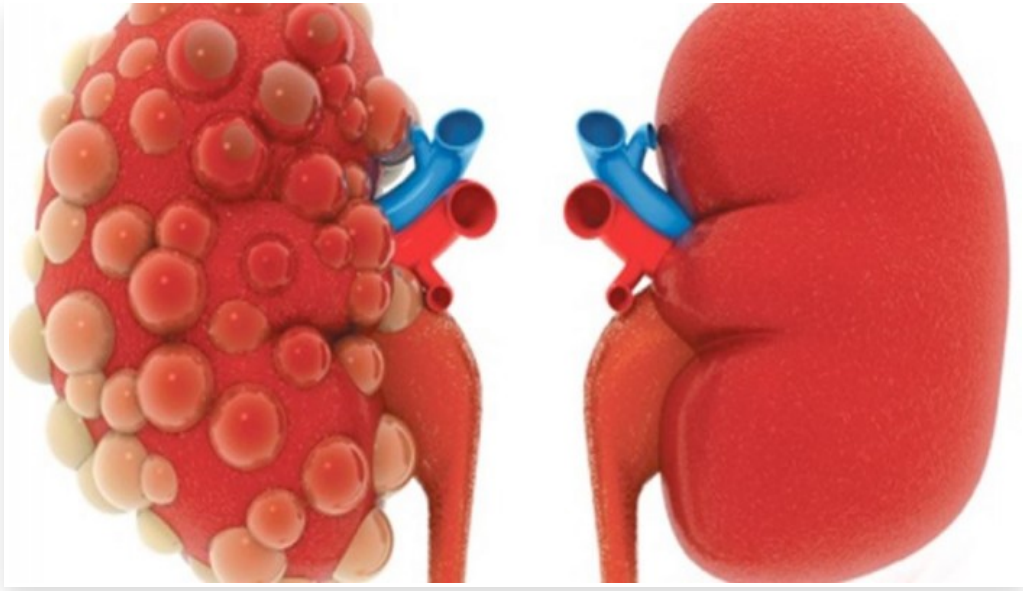


7 عادات تلحق ضرراً كبيراً بالكلية



الأربعاء 17 يوليو 2019 12:07 م

الكلية عضو مهم لها وظائف عديدة، وتلعب دوراً مهماً في التخلص من السموم في الجسم، وتوازن مستوى الأملاح في الدم وإنتاج الهرمونات

وقد يؤدي اتباع نمط حياة غير صحي إلى مشاكل في الكلية، ونقدم لك هنا سبع عادات ضارة:

1- نقص الماء:

المهمة الرئيسة للكلية تتمثل في التخلص من سموم الجسم، فعندما لا نشرب كمية كافية من المياه يومياً تجف الكلية، وينخفض معدل جريان الدم الكلوي، ما يؤدي لتكوين ترسبات سامة بالجسم لذلك، يمكن أن تتشكل حصاة كلوية

2- حبس البول:

عندما تحبس كميات كبيرة من البول مدة طويلة، يمكن أن يسبب ذلك العديد من المضاعفات الصحية، بما في ذلك إبطاء التخلص من النفايات وتراكمها في الكلية

3- الملح المفرط:

الملح يحتوي على الكثير من الصوديوم، وعندما تفرط في استهلاك هذه المادة وتناول الأطعمة المالحة، قد تواجه الكلية مشكلة في التخلص منها من الجسم، ما يتسبب في ضغط إضافي على هذين العضوين

4- الكافيين:

على الرغم من أن القهوة لها فوائد كثيرة على الصحة، فإن الاستهلاك المفرط في تناولها وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد ينطوي على بعض المخاطر على الكلية لذلك من الأفضل عدم استهلاك أكثر من ثلاثة أكواب يومياً

5- مسكنات الألم:

أوردت الكاتبة أنه سواء كان ذلك بسبب الصداع أو غيره من المشاكل الصحية البسيطة التي تسبب الألم، يجب ألا يكون استهلاك المسكن مفرطاً ومنتظماً، إذ على المدى الطويل يمكن أن يقوض وظائف الكلية، من خلال تعزيز تطور أمراض الكلية المزمنة

6- البروتينات:

قد يتلف الكلية الاستهلاك المفرط للأطعمة الغنية بالبروتين، وخاصة اللحوم الحمراء وينصح باستهلاك البروتينات باعتدال، مع تفضيل البروتينات النباتية من أجل تجنب أي خطر على الصحة

7- السكر:

وفقاً لدراسة نشرت بمجلة "إبيديميولوجي" العلمية، يسبب تناول مشروبين محليين بالسكر أو أكثر يومياً، فشلاً كلوياً فضلاً عن فشل بالجهاز البولي كما ثبت أن المشروبات التي تحتوي على الكولا ضارة؛ لأنها تزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلية المزمنة