

مصرف زیاد پروتئین:

گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ جزو منابع غذایی پروتئین هستند. زیاده روی در مصرف این مواد غذایی باعث افزایش کار کلیه ها شده و این اعضا را خسته و آسیب پذیر می کند. در مصرف پروتئین دچار افراط نشده و مصرف میوه ها و سبزیجات تازه را افزایش دهید. توجه داشته باشید که پروتئین های گیاهی زود هضم بوده و سالم تر هستند.

نگه داشتن ادرار:

علاوه بر عادت های غذایی غلط، نگه داشتن ادرار نیز باعث بروز مشکلاتی خواهد شد. زمانی که نیاز به دفع ادرار دارید بلافاصله خودتان را به دستشویی برسانید. نگه داشتن ادرار اشتباه است و در طولانی مدت باعث بروز نارسایی کلیوی و یا بی اختیاری ادرار می شود.

استعمال سیگار:

تحقیقات نشان می دهد که افراد سیگاری بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه هستند. سیگار کشیدن باعث باریک شدن عروق خونی، افزایش فشار خون و در نتیجه آسیب به کلیه ها می شود. خطر ابتلا به بیماری های کلیوی در سیگاری هایی که دیابت دارند، بسیار بیشتر است.



نوشیدن الکل:

الکل حاوی مواد سمی و ترکیبات شیمیایی زیادی است که سلامت کلیه ها و کبد را نشانه می روند.

زیاده روی در مصرف نمک:

جذب بیش از حد سدیم باعث می شود که کلیه ها به زحمت بیفتند و بیشتر از خود، کار بکشند. نمک زیادی به غذا اضافه نکنید. چون اکثر مواد غذایی که از بازار خریده می شود حاوی نمک هستند.

استفاده بیش از حد از داروهای مسکن:

زیاده روی در مصرف مسکن ها خطرات جدی برای کلیه ها ایجاد می کند. جایگزین های مناسبی برای داروهای مسکن پیدا کنید. خودسرانه دارو مصرف نکنید. بهتر است از روش ها و درمان های طبیعی برای رفع و تسکین دردها استفاده کنید.



تحقیقات نشان می دهد که بیش از ۲۰ میلیون آمریکایی به انواعی از بیماری های کلیوی دچار هستند و این در حالی است عادات غلط زندگی مقصران اصلی این بیماری ها به شمار می روند. پیروی از عادات ناسالم در زندگی خطر ابتلا به بیماری های کلیوی را تا ۳۰۰ درصد افزایش می دهد.

در اینجا ۹ عادت غلط آسیب رسان به کلیه ها معرفی شده اند:

مصرف زیاد کافئین:

مصرف بیش از حد کافئین مشکلاتی در سلامتی کلیه ها ایجاد می کند. این ترکیب باعث افزایش فشارخون شده و به این ترتیب سلامت کلیه ها را به خطر می اندازد. در مصرف چای و قهوه دچار افراط نشوید. از مصرف نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. مصرف اسموتی های خانگی یا میوه برای جذب انرژی اثربخش تر و سالم تر است.





شرکت زغالسنگ پروده طبس

۹ عادت غلطی که

به سلامت کلیه ها آسیب می زند



تهیه کننده:

واحد بهداشت حرفه ای

عدم فعالیت بدنی:

ورزش کردن گردش خون را بهبود می بخشد و منجر به کنترل بیماری هایی می شود که خطر ابتلا به مشکلات کلیه را افزایش می دهند؛ یعنی: فشار خون بالا و دیابت. بنابراین مطمئن شوید که هفته ای سه بار به مدت حداقل ۴۵ دقیقه ورزش می کنید.

نکات ساده در پیشگیری از عفونت های ادراری:

- ☞ مقادیر زیادی آب و مایعات بنوشید. این کار به تمیز کردن مثانه و دستگاه ادراری کمک خواهد کرد.
- ☞ چای بابونه، دارچین و رزماری بنوشید چون التهاب را کاهش می دهند.
- ☞ خوردن مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها مانند سیر، زنجبیل، و جعفری نیز مفید است.
- ☞ غذاهای مدر باعث جلوگیری از احتباس مایعات و ترویج ادرار کردن می شوند، مانند مارچوبه، خیار، کرفس و چغندر.
- ☞ از غذاهایی که تحریک کننده مثانه هستند، مانند قهوه و چای سبز خودداری کنید.
- ☞ از غذاهای ساخته شده با آرد تصفیه شده، مخمرها و قند اجتناب کنید.

سلامت باشید

منبع: وب سایت دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مصرف نوشیدنی های گازدار:

نتایج پژوهشی که در دانشگاه اوساکای ژاپن انجام شده است نشان می دهد افرادی که روزانه حداقل دو مرتبه نوشیدنی گازدار می نوشند بیشتر در معرض بیماری های کلیوی قرار می گیرند و میزان پروتئینوری ادرار این افراد بیشتر است. میزان پروتئینوری ادرار یکی از علائم نشان دهنده آسیب های کلیوی است. این نوشیدنی ها خطر تشکیل سنگ های کلیوی را بالا می برند. به جای مصرف نوشیدنی های شیرین و گازدار، مصرف آب، آب میوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی را افزایش دهید.

میوه بیشتری مصرف کنید:

میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که نقش مهمی در سلامت ما دارند.

در طول روز سعی کنید از انواع مختلف میوه ها مصرف کنید.

هر روز ۳ بار میوه بخورید.

از انواع میوه های زرد و نارنجی و قرمز (مانند زردآلو، خربزه، آلبو و...) بیشتر مصرف کنید.

میوه ها منبع خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر هستند که از چربی، دیابت، و انواع سرطان پیشگیری می کنند.

به جای آب میوه، بیشتر از خودمیوه استفاده کنید.