

# ما هي أهم العادات التي تضر بالكليتين؟



الخميس 24 ديسمبر 2015 12:12 م

يحذر خبراء في الصحة والتغذية من أن هناك كثيرا من العادات غير الصحية التي نقوم بها وتتسبب بضرر للكليتين، وأهمها عدم شرب ما يكفي من المياه، إذا إن وظيفة الكلى الأكثر أهمية هي تصفية الدم والتخلص من السموم والنفايات

وعدم شرب كميات كافية من المياه خلال النهار، يؤدي إلى تراكم السموم والنفايات، ما يمكن أن يحدث أضرارا بالغة في الجسم

وتناول الكثير من الملح في أغذيتنا من شأنه أن يرفع ضغط الدم ويسبب مشكلات في الكلى، وينصح المختصون بعدم تناول أكثر من خمسة غرامات من الملح في اليوم الواحد

ويحذر خبراء التغذية والصحة الجسمية من تجاهل رغبة الإنسان في الذهاب لدورة المياه بسبب الانشغال في العمل، لما لها من مخاطر كبيرة قد تؤدي إلى الفشل الكلوي أو حصي الكلي، أو سلس البول وغيرها من المشكلات

والأمراض السابقة قد يزيد من احتمالياتها نقص الفيتامينات والمعادن من فيتامين B6 والمغنيسيوم على سبيل المثال، ولذلك ينصح خبراء التغذية بتناول الخضار والفاكهة الطازجة المهمة للغاية لصحة الإنسان

البروتين الحيواني له نصيب كبير من تحذيرات خبراء التغذية؛ لأنه يسبب المزيد من الضغط على عمل الكلى؛ ولذلك ينصح الخبراء بعدم الإكثار من استهلاكه

ويحذر الخبراء من خطورة قلة النوم على صحة الكلى؛ لأن أنسجة الكلى تقوم بإصلاح خلايا الجسم التالفة حتى تعطي للجسم الوقت للشفاء وإصلاح نفسه، خلال فترات الليل

وليس الملح وحده ما يحذر منه الأطباء في صحة الكلى، فالاعتقاد على تناول القهوة كذلك من شأنه رفع ضغط الدم، ويسبب ضغطا إضافيا على الكليتين ومع مرور الوقت يمكن للاستهلاك المفرط للقهوة أن يسبب ضررا في الكلى

وأخيرا، يحذر خبراء الصحة من إساءة استخدام مسكنات الألم، لأن الاستخدام المفرط أو تعاطي مسكن للألم يمكن أن يؤدي إلى تلف شديد في الكبد والكلى، فيما يمكن الاستغناء عن المسكنات ببعض المواد الطبيعية المهدئة