

## معلومة صحية : شرب الماء وحصوات الكلى



الثلاثاء 6 يونيو 2017 06:06 م

من أهم الخطوات للوقاية من حصوات الكلى بحال إرتفاع الأملاح ، هو شرب الماء تناول ٨ أكواب ماء على الأقل ، و كن حريصا على الماء قبل النوم