

# معلومات صحية : شرب الماء و حصوات الكلى



الثلاثاء 6 يونيو 2017 م 06:06

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