

يمكن لمرضى السكر تعزيز صحة الكلى بهذه الطرق الخمس



السبت 17 يونيو 2023 05:44 م

يمكن أن يكون مرض السكري سببًا للعديد من الأمراض الأخرى، بل إن مرض السكري غير المنضبط أسوأ، يمكن أن تتضرر الأوعية الدموية في الكلى بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم، وقد يؤثر ذلك على كيفية عمل الأعضاء □
اعتلال الكلية السكري هو حالة خطيرة بسبب عدم قدرة كليتنا على إزالة الفضلات والسوائل الزائدة من الجسم، ولحسن الحظ ، هناك طرق يمكن من خلالها رعاية أعراض مرض السكري وكذلك صحة الكلى لدينا □

جلوكوز الدم

إن التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم في أجسامنا سيقال تلقائيًا من خطر الإصابة بأمراض الكلى، في حالة وجود أي تطور حالي لأمراض الكلى ، يمكن أيضًا إيقاف ذلك عن طريق التحكم في نسبة الجلوكوز في الدم □
ضغط الدم

يزيد ارتفاع ضغط الدم من مخاطر الإصابة بمشاكل في الكلى □ أفضل طريقة لتجنبها هي من خلال اتخاذ تدابير للحد من هذه الأعراض □
تجنب استهلاك التبغ

استهلاك التبغ لا يساعد في هذه الحالة، إلى جانب زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، يمكن أن يسبب أيضًا مشاكل في الكلى، تجنب التدخين واستهلاك التبغ □
الأدوية الضرورية

تأكد من معرفتك بالأدوية والمكملات الغذائية التي تحتاج إلى تناولها كمريض سكري، الأدوية الخاطئة يمكن أن تكون ضارة ، لذلك عليك دائمًا الحصول عليها من قبل الطبيب، من المعروف أن الطب بشكل عام يساعد في تقليل أعراض مرض السكري مما يضمن أيضًا صحة الكلى □
اتبع أسلوب حياة صحي

إن إدارة وزنك، وممارسة الرياضة بانتظام ، واستهلاك كميات أقل من الملح ، والحفاظ على مؤشر كتلة الجسم الصحي يمكن أن تقطع شوطًا طويلًا في تعزيز صحة الكلى ، وخاصة بالنسبة لمرضى السكري □