

8 عادات شائعة تضر الكلى

تلعب الكلى دورًا رئيسيًا بالحفاظ على صحة الجسم - تساعد الكلى على إنتاج خلايا الدم الحمراء ، تنظم ضغط الدم وتزيل السموم من الأعضاء الداخلية وتصريف المياه الزائدة بالجسم والتحكم بمستوى المعادن الأساسية . لهذه الأسباب وأكثر، من المهم تخفيض مخاطر التعرض لأمراض الكلى من خلال الابتعاد عن ممارسة العادات السيئة والحرص على اتباع الجيدة .

إليك 8 عادات شائعة تضر الكلى :

1. حسر البول

تعد مشكلة عدم الدخول الى الحمام بالوقت المناسب من الأسباب لمشاكل الكلى . في حال تقاوم الرغبة في التبول باستمرار وتعمل على حسر البول لوقت طويل ، بالتالي يبقى السائل في المثانة لفترة أطول من الطبيعي والمعتاد ، ثم تبدأ البكتيريا بالجسم بالتكاثر، يمكن أن يؤدي حبس البول لحدوث عواقب خطيرة كالعدوى الكلى.



2. الجلوس المزمّن

يرتبط النشاط البدني وممارسة الرياضة بتحسّن ضغط الدم واستقلاب الجلوكوز ، عاملين ضروريين بالحفاظ على صحة وعمل الكلى بطريقة صحية وجيدة . من جهة أخرى ، يزيد الجلوس لفترات طويلة خطر الإصابة بأمراض الكلى .

في حال تقضي أكثر من 8 ساعات جالسًا في العمل، عليك إذا أن تحصل على أسلوب حياة نشط وممارسة الرياضة بعد دوام العمل - مارس الرياضة مرتين في الأسبوع واحرص على المشي في الجوار .

3. التمرين المكثف

يسبب التمرين المكثف على فترات زمنية طويلة بحصول انحلال الربيدات ، أي تصاب العضلات بالجروح وتتدفق الألياف الميتة. يؤدي ذلك إلى حدوث مضاعفات صحية ومن بينها الفشل الكلوي.

4. الافراط في تناول المسكنات

بالرغم من أن أدوية مضادات الالتهابات كالأسبرين أو الأيبوبروفين تعتبر آمنة لدى استهلاكها بانتظام، لكن الإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي لتلف الكلى والفشل الكلوي الكلي .



5. عدم استهلاك القدر الكافي من الماء

يساعد الحفاظ على ترطيب الجسم بترطيب الكلى الامر الذي يساهم في إنتاج البول من اجل ازالة الصوديوم والسموم . في حال لا تشرب القدر الكافي لجسمك من المياه يوميا ، ستعاني من مشاكل صحية خطيرة ، من بينها حصوات الكلى.

بالإجمال يكفي شرب 2 ليتر من المياه يومياً وبانتظام بهدف المحافظة على صحة الكلى.

6. تناول الكثير من اللحم

يخلق الاستهلاك المفرط للبروتين الحيواني الأحماض بنسبة كبيرة في الدم ويمكن أن يسبب الحمض، التي تعد حالة صحية لا تستطيع الكليتان المحافظة على توازن الهيدروجيني . قد يسبب هذا الاضطراب الصحي بحدوث مشاكل خطيرة على الجسم ومن بينها مشاكل في الجهاز الهضمي والكلى المزمنة .

7. استهلاك كمية كبيرة من الملح والسكر

يتم استقلاب أغلبية الصوديوم المستهلك بالأطعمة عن طريق الكليتين . في حال تناولت الكثير من الأطعمة المالحة ، بالتالي على الأعضاء أن تعمل بكفاءة للتخلص من الصوديوم الزائد . قد يؤدي لانخفاض وظيفة الكلى واحتباس الماء ، وهذا بدوره يزيد من ضغط الدم.

بينما يؤدي الاستهلاك المكثف للسكر في تحفيز ارتفاع ضغط الدم ، ويؤدي أيضاً الى حدوث زيادة في الوزن وخطر الغصابة بمرض السكري. وتعتبر هذه الأمور وراء حدوث مرض الفشل الكلوي.

8. تجاهل الالتهابات الشائعة

لدى معاناتك من مرض شائع كالسعال أو الأنفلونزا أو نزلات البرد أو التهاب اللوزتين، عندها الجسم بتشكيل بروتينات تسمى الأجسام المضادة بهدف محاربة هذه الأمراض. تستقر هذه الجزيئات بأجزاء من الكلى وتسبب الالتهابات . في حال استمر المرض لمدة طويلة ، فمن

الممكن أن يحدث ضرر خطير في الكلى.

