

كيف تحافظ على صحة "الكلى" وتمنع الفشل الكلوي؟



الخميس 21 يوليو 2016 01:07 م

الكلى لها دور حيوي في تصفية وتنقية الدم وإفراز البول وتعتبر حمايتها ضرورية للوقاية من الكثير من الأمراض

نصائح تحافظ على بها على صحة الكلى:

- 1- الامتناع عن شرب المياه الغازية، هي من أخطر المشروبات التي تسبب الفشل الكلوي، وتضر كلى الأطفال على وجه الخصوص
- 2- التوقف عن تناول رقائق البطاطس المقلية المنكهة بأنواعها، ومنع الأطفال منها واستبدالها بالبطاطس الطازجة المقلية في المنزل
- 3- تجنب اللحوم المدخنة والمصنعة بكل أنواعها
- 4- التقليل التدريجي للملح في مختلف الأطعمة، حيث إن ذلك يحمي الكلى من أخطار عديدة
- 5- تجنب الإفراط في تناول الموالح والمخللات؛ لأنها تزيد نسب الأملاح والصدید في الجسم؛ ما ينعكس بالسلب على الكلى
- 6- الاهتمام بشرب المياه باستمرار؛ لأنها تعادل نسب الأملاح والصدید إذا زادت في الجسم
- 7- التوقف عن الإفراط في تعاطي مسكنات الآلام؛ لأنها السبب الرئيسي لتلف الكلى
- 8- النوم العميق والكافي أثناء الليل، وأخذ قسط وافٍ من الراحة الجسدية
- 9- الاهتمام بتنظيم الحركة، وجعل الرياضة من الطقوس التي تمارس يوميًا
- 10- عدم الإسراف في التركيز على تناول البروتينات، وإعطاء مساحة أكبر للخضراوات والسلطات