

۳ توصیه مهم و حیاتی برای مراقبت از کلیه‌ها

کلیه‌ها وظیفه دفع مواد زائد از بدن را بر عهده دارند و در صورت ابتلا به دیابت، فشار خون بالا یا تصلب شرائین، احتمال ابتلا به بیماری کلیوی نیز افزایش می‌یابد. از این رو باید اقدامات لازم را برای مراقبت از کلیه‌ها و پاکسازی آن‌ها انجام داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، بیماری کلیوی می‌تواند زندگی انسان را به طور جدی در معرض خطر قرار دهد و کارشناسان سلامت تاکید دارند که می‌توان با رعایت چند توصیه پزشکی هرگز به این بیماری مبتلا نشد.

در ادامه سه توصیه مهم برای حفظ سلامت این عضو حیاتی عنوان شده است:

(۱) مایعات بیشتری بنوشید:

روزانه مقدار زیادی مایعات به ویژه آب بنوشید تا کلیه‌ها بتوانند به درستی کار کنند. این کار همچنین بهترین روش برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه است. توصیه می‌شود در حالت عادی روزانه هشت لیوان آب نوشیده شود.

(۲) مراقب مصرف مداوم داروها باشید:

اگر به طور منظم و روزانه و برای هر گونه درد یا ورم مفصلی مسکن‌های بدون نیاز به نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن مصرف می‌کنید، بهتر است برای بررسی عملکرد کلیه‌های خود به پزشک مراجعه کنید. این گونه داروها در صورت مصرف مداوم در طولانی مدت می‌توانند به عملکرد کلیه‌ها آسیب وارد کنند.

(۳) مراقب قند و فشار خون باشید:

اگر به قند خون بالا یا فشار خون بالا مبتلا هستید، پس باید به طور منظم و دوره‌ای برای چکاپ عملکرد کلیه‌های خود به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی سالم و غذاهای کم چرب داشته باشید تا احتمال ابتلا به قند خون و فشار خون بالا را کاهش دهید. ورزش کردن نیز به کنترل قند خون و فشار خون کمک می‌کند.