روزنامه طلوع

تاریخ
۳۱
فروردین
۱۴۰۴
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: کلیه‌ها

صفحه
۶
شماره
۴۱۷۸
سال
سی ام

سلامت

هفت عادت شایع که می‌توانند به کلیه‌ها آسیب بزنند

سایت زوم ایت می نویسد: بیماری‌های کلیوی ازجمله بیماری مزمن کلیه و آسیب حاد کلیه به‌طور فزاینده‌ای سلامت عمومی جهانی را تهدید می‌کنند. برای مثال، در بریتانیا، برآورد می‌شود که بیش از ۱۰ درصد از جمعیت دارای نوعی از بیماری مزمن کلیه باشند و هر سال بیش از ۶۰۰ هزار نفر دچار نوعی از آسیب حاد کلیه می‌شوند. در این وضعیت کلیه‌ها به‌طور ناگهانی از کار می‌افتند، اما امکان بهبود وجود دارد.

کلیه‌ها با فیلترکردن مواد زائد، مایعات اضافی و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم از خون، نقش حیاتی در حفظ سلامت کلی بدن دارند. کلیه‌ها همچنین در تنظیم فشار خون، تولید گلبول‌های قرمز و حفظ تعادل کلسیم در بدن نقش دارند.

هنگامی که کلیه‌ها آسیب می‌بینند، توانایی آن‌ها در تصفیه مواد زائد و حفظ تعادل مایعات بدن مختل می‌شود. این امر، تجمع سموم، احتباس مایعات و برهم خوردن تعادل الکترولیت‌ها در بدن را به‌دنبال دارد. چنین وضعیتی می‌تواند موجب بروز مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی از فشار خون بالا گرفته تا بیماری‌های قلبی و ضعف استخوان‌ها شود. آسیب کلیوی در صورت تداوم ممکن است بیماری مزمن کلیه و درنهایت نارسایی کلیوی را در پی داشته باشد.

آسیب کلیوی می‌تواند تقریباً بر تمام بخش‌های بدن شما تأثیر بگذارد، اما با ایجاد تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی خود می‌توانید از آسیب به کلیه‌های خود در آینده جلوگیری کنید. در ادامه، به هفت عادتی اشاره می‌کنیم که می‌توانند به کلیه‌ها آسیب برسانند.

مصرف مسکن‌ها

داروهای مسکن ضدالتهاب رایج بدون نسخه مانند ایبوپروفن و آسپرین می‌توانند به لوله‌های کلیوی آسیب وارد کنند. این لوله‌ها ساختارهای کوچکی در کلیه هستند که وظیفه دارند مواد مغذی و مایعات فیلترشده را به جریان خون بازگردانند.

مایعات و مواد زائد باقی‌مانده در لوله‌های کلیوی به ادرار تبدیل می‌شوند، اما التهاب و کاهش جریان خون در کلیه‌ها می‌تواند این فرآیند را مختل کند. این وضعیت بیشتر در افراد مسن یا کسانی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند مشاهده می‌شود.

افرادی که از پیش دچار بیماری مزمن کلیه هستند، باید از مصرف این دسته از مُسکن‌ها خودداری کنند، مگر آن‌که توسط پزشکی تجویز شده باشد که بتواند عملکرد کلیه‌ها را به‌طور منظم پایش کند. برای کاهش خطر عوارض جانبی، مُسکن‌ها باید در کوتاه‌ترین مدت زمان ممکن و مطابق با دوز توصیه‌شده روی بسته‌بندی مصرف شوند.

ننوشیدن آب کافی

آب به کلیه‌ها کمک می‌کند مواد زائد را دفع کند. افرادی که خصوصا در هوای گرم به مقدار کافی آب نمی‌نوشند، ممکن است درمعرض خطر آسیب کلیوی قرار گیرند. ادرار غلیظ ناشی از کم‌آبی بدن حاوی مقادیر بالاتری از مواد معدنی و سایر مواد زائد است و این امر خطر تشکیل سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری را افزایش می‌دهد که می‌توانند به کلیه‌ها آسیب وارد کنند.

برخی افراد که دچار بیماری‌هایی مانند نارسایی کبد یا نارسایی قلبی هستند ممکن است محدودیت مصرف مایعات داشته باشند. اما برای جمعیت عمومی، توصیه می‌شود روزانه بین ۱٫۵ تا ۲ لیتر آب (معادل حدود شش تا هشت لیوان) مصرف شود.

مصرف بیش از حد الکل

کلیه‌ها وظیفه تنظیم میزان آب در بدن را بر عهده دارند. الکل می‌تواند بدن را دچار کم‌آبی کند و این موضوع عملکرد کلیه‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. همچنین، مصرف بیش‌ازحد الکل می‌تواند موجب افزایش فشار خون شود، که به نوبه خود به کلیه‌ها آسیب می‌رساند.

بیشتر مردم می‌دانند الکل می‌تواند موجب بیماری‌های کبدی شود، اما این آسیب به کبد، می‌تواند به کلیه‌ها نیز صدمه بزند، زیرا در چنین شرایطی کلیه‌ها مجبورند سخت‌تر کار کنند.

سیگار کشیدن

بیشتر افراد آگاه‌اند که سیگار کشیدن می‌تواند باعث بروز سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی شود. اما سیگار به‌طور مستقیم نیز می‌تواند از راه‌های مختلف به کلیه‌ها آسیب برساند.

دود سیگار حاوی مواد شیمیایی سمی از جمله کادمیوم است که ممکن است به کلیه‌ها آسیب وارد کند. سیگار کشیدن موجب افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود (وضعیتی که در آن مولکول‌های مضری به نام رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن آسیب می‌زنند) و می‌تواند باعث تنگ شدن رگ‌های خونی و آسیب به دیواره داخلی آن‌ها شود که درنهایت ممکن است منجر به آسیب کلیوی گردد.

سیگار کشیدن همچنین خطر ابتلا به سایر بیماری‌هایی را که می‌توانند

به کلیه‌ها آسیب برسانند ازجمله دیابت و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد. سطح ایمنی برای مصرف سیگار وجود ندارد، بنابراین بهترین راهکار ترک کامل سیگار است. بهتر است ترک سیگار با حمایت و راهنمایی متخصص مراقبت‌های بهداشتی انجام شود.

داشتن اضافه‌وزن

شاخص توده بدنی (BMI) سالم بین ۱۸٫۵ تا ۲۴٫۹ درنظر گرفته می‌شود. مقادیر بالاتر از این محدوده به عنوان اضافه‌وزن یا چاقی طبقه‌بندی می‌شوند. بااین‌حال، شاخص توده بدنی تنها معیار برای تشخیص اضافه‌وزن نیست و در برخی موارد ممکن است دقت کافی نداشته باشد. محیط دور کمر شاخص مناسبی برای سنجش چربی تجمع‌یافته در ناحیه میانی بدن (چاقی مرکزی) است. این عامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت (دو علت شایع بیماری کلیه) را افزایش دهد. علاوه‌براین، چاقی ممکن است به‌طور مستقیم با ایجاد اختلال در مواد شیمیایی تولیدشده توسط بافت چربی، به کلیه‌ها آسیب برساند.

پیروی از رژیم غذایی سالم همراه با ورزش می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و درنتیجه به حفظ سلامت کلیه‌ها یاری رساند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند فعالیت بدنی منظم خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی را کاهش می‌دهد. توصیه می‌شود افراد حداقل ۳۰ دقیقه ورزش هوازی در پنج روز هفته انجام دهند، البته باید این میزان فعالیت را به‌تدریج افزایش داد تا بدن به آن عادت کند.

مصرف غذاهای ناسالم

غذاهای فوق فرآوری‌شده محصولاتی هستند که در فرآیند تولید، مواد مختلفی ازجمله چربی‌ها، قندها، نمک‌ها و افزودنی‌هایی نظیر رنگ‌های مصنوعی، طعم‌دهنده‌ها و مواد نگهدارنده به آن‌ها افزوده می‌شود تا طعم بهتری پیدا کنند و ماندگاری‌شان افزایش یابد.

ازجمله نمونه‌های غذاهای به شدت فرآوری‌شده می‌توان به انواع گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس، نوشابه‌های و نان‌های بسته‌بندی‌شده اشاره کرد. این نوع خوراکی‌ها با مشکلات مختلف سلامت ازجمله چاقی، بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط هستند. در سال‌های اخیر، ارتباط آن‌ها با بیماری کلیوی نیز نشان داده شده است.یک مطالعه آمریکایی، ۱۴ هزار بزرگسال را به مدت ۲۴ سال تحت پیگیری قرار داد. نتایج نشان داد افرادی که مقدار زیادی غذای فوق‌فرآوری‌شده مصرف می‌کردند، ۲۴ درصد بیشتر درمعرض خطر ابتلا به بیماری کلیوی قرار داشتند. در این میان، نزدیک ۵ هزار شرکت‌کننده دچار بیماری مزمن کلیه شدند.

رژیم‌های غذایی حاوی مقدار بالای نمک (سدیم) نیز می‌توانند مشکل‌ساز باشند، به‌ویژه در افرادی که از قبل به بیماری کلیوی مبتلا هستند. کلیه‌ها وظیفه دارند آب اضافی را از خون تصفیه کنند و برای انجام درست این عملکرد، باید تعادل مناسبی بین سدیم و پتاسیم در بدن برقرار باشد.

رژیم غذایی پرنمک می‌تواند این تعادل را برهم بزند و این امر باعث کاهش عملکرد کلیه‌ها و افزایش فشار خون می‌شود. فشار خون بالا نیز خود، فشار بیشتری بر کلیه‌ها وارد می‌کند و می‌تواند در بلندمدت به بیماری کلیوی منجر شود. مصرف نمک را حداکثر به شش گرم در روز (معادل یک قاشق چای‌خوری) محدود کنید.

خواب ضعیف

شواهد علمی نشان می‌دهند کیفیت و مدت زمان خواب با سلامت کلیه‌ها در ارتباط است. مطالعه‌ای نشان داده است خواب ضعیف می‌تواند خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه را افزایش دهد.

نتایج پژوهش‌ها اندکی متفاوت است، اما نشان می‌دهند خواب کمتر از شش ساعت یا بیشتر از ده ساعت ممکن است به کلیه‌ها آسیب برساند. برای اغلب افراد، میزان خواب بهینه بین هفت تا نه ساعت توصیه می‌شود.

مضرات آب جوشیده برای کلیه‌ها

وق تخصص بیماری‌های کلیوی بزرگسالان با تاکید بر رژیم غذایی مناسب گفت: آب جوشیده شده به دلیل دارا بودن املاح بالا بر احتمال ایجاد سنگ کلیه می‌افزاید.

به گزارش مشرق، حسن ارگانی فوق تخصص بیماری‌های کلیوی بزرگسالان شایع‌ترین بیماری که می‌تواند نارسایی کلیه ایجاد کند را دیابت عنوان کرد و اظهار داشت: در تمام جهان دیابت و عوارض ناشی از آن می‌تواند به نارسایی کلیه و به تبع آن دیالیز و پیوند کلیه بیانجامد. ضمن اینکه دیابت، مشکلات قلبی را هم به دنبال خواهد داشت.

وی در توضیح مواردی که افراد باید رعایت کنند تا دچار عوارض ناشی از دیابت نشوند، گفت: رژیم غذایی مناسب، دوری از استرس و چاقی و پرهیز از مصرف دخانیات و پرهیز از استفاده بی جا از داروهای مختلف و کنترل فشار خون بالا می‌تواند از آسیب‌های کلیوی و قلبی ناشی از دیابت جلوگیری کند.

ارگانی در توضیح عوامل ایجادکننده سنگ کلیه گفت: تا به امروز مشخص نشده آب معدنی بهتر از آب‌های تصفیه شده شهری است و حتی می‌تواند به دلیل املاح و سدیم بالا باعث بروز سنگ کلیه شود ضمن اینکه آب جوشیده شده هم به دلیل دارا بودن املاح بالا بر احتمال ایجاد سنگ کلیه می‌افزاید. افرادی که سنگ کلیه دارند باید در طول شبانه روز بیش از ۱۰ لیوان آب بنوشند. اگرچه هر فردی بنابر فیزیولوژی بدن، کار، رژیم غذایی و محل زندگی به مقادیر آب

متفاوتی نیاز دارد.

فوق تخصص بیماری‌های کلیوی بزرگسالان کشورمان درخصوص آخرین توصیه ها و دستاوردهای پزشکی گفت: رژیم غذایی مناسب و استفاده از سبزیجات و دوری از نمک بسیار نکته مهمی است. برخی داروهای ضد فشار خون و ضد دیابت و داروهایی که دفع قند از ادرار را افزایش می‌دهند برای جلوگیری از بیماری‌های کلیوی علم پزشکی را وارد افق جدیدی کرده‌اند و جراحی پیوند کلیه هم روز به روز در حال پیشرفت است و داروهای پیوند کلیه به تنوع و کارایی بالایی رسیده اند.

چه چیزی کلیه را خراب می کند

سایت دکتر فرشاد نامداری می نویسد: در مورد اینکه چه چیزی کلیه را خراب می‌کند باید گفت، کلیه‌های ما اندام‌های لوبیایی شکل به اندازه مشت هستند. آن‌ها زیر قفسه سینه، به طرف پشت قرار دارند. اکثر مردم دو کلیه دارند، اما شما می‌توانید تنها تا زمانی که کلیه درست کار کند، با یک کلیه خوب زندگی کنید. کلیه‌ها چندین کار دارند. یکی از این موارد کمک به بدن برای دفع سموم است.

کلیه‌های شما خون را پالایش کرده و مواد زائد را از طریق ادرار به بیرون از بدن می‌فرستند. هنگامی که کلیه‌ها به درستی کار نمی‌کنند، مواد زائد در بدن شما جمع می‌شوند. اگر این اتفاق بیفتد، شما احساس بیماری خواهید کرد و در نهایت بدون درمان حتی احتمال بروز پیامدهای شدید و حتی بروز مرگ و میر وجود دارد.

چه چیزی کلیه را خراب می‌کند؟

آسیب به کلیه و ایجاد مشکل در کلیه به این معنی است که یک یا هر دو کلیه شما دیگر به تنهایی خوب عمل نکند. وجود مشکل در عملکرد کلیه بعد از ایجاد آسیب گاهی موقتی است و به سرعت (حاد) ایجاد می‌شود. گاهی اوقات این حالت یک بیماری مزمن (طولانی مدت) است که به تدریج بدتر می‌شود.

بسیاری از افراد می‌توانند نارسایی کلیه را با درمان مناسب مدیریت و کنترل کنند اما قبل از آن شناخت عوامل آسیب رسان به کلیه و اینکه چه چیزی کلیه را خراب می‌کند مهم می‌باشد. عوامل زیادی می‌توانند موجب وارد شدن آسیب به کلیه افراد شوند که در ادامه بررسی می‌کنیم که چه چیزهایی کلیه را از کار می‌اندازد:

مصرف زیاد پروتئین

پروتئین یک جز حیاتی برای هر رژیم غذایی سالمی است؛ اما اگر کلیه‌های شما به طور طبیعی کار نکنند، خوردن بیش از حد پروتئین می‌تواند بار اضافه‌ای بر کلیه‌های شما تحمیل کند.

از این رو در مورد مصرف مقدار متعادل روزانه با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است نیاز به خوردن بخش‌های کوچکی از انواع مختلف پروتئین داشته باشید. تخم‌مرغ، ماهی، لوبیا و آجیل همگی منابع خوبی از پروتئین هستند.

مصرف زیاد نمک

در برخی افراد مصرف زیاد نمک می‌تواند شانس ابتلای به بیماری فشار خون را افزایش داده و وارد شدن آسیب به کلیه را شدت بخشد. همچنین مصرف زیاد نمک ممکن است منجر به سنگ کلیه شود که می‌تواند باعث بروز علائمی مانند تهوع، درد شدید و بروز مشکل در دفع ادرار در فرد مبتلا شود.

استعمال سیگار و دیگر دخانیات

استعمال سیگار و دیگر دخانیات نظیر قلیان نه تنها می‌توانند باعث فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ که دو علت اصلی بیماری کلیوی می باشند را بدتر کند، بلکه می‌توانند با داروهای مورد استفاده برای درمان آن‌ها تداخل دارویی ایجاد کنند. همچنین استعمال دخانیات جریان خون به کلیه‌ها را کند کرده و می‌تواند باعث مشکلات کلیوی در افرادی شود که قبلاً بیماری کلیوی را تجربه کرده‌اند.

انواع نوشابه‌های از جمله نوشابه‌های گازدار یا حاوی الکل

اگر روزی دو یا چند نوشابه رژیمی می‌نوشید، احتمال ابتلا به بیماری کلیوی در شما بیشتر است. در یک مطالعه ای که در این زمینه صورت پذیرفت نشان داده شد که زنانی که به طور مداوم نوشابه می‌نوشیدند کلیه‌هایی داشتند که بعد از ۲۰ سال ۳۰ درصد کمتر از سایر زنان کار می‌کردند. نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر از جمله آبمیوه و نوشابه نیز با بروز بیشتر بیماری کلیوی در ارتباط هستند.

همچنین مصرف کنندگان دائم الکل ممکن است خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را تجربه کنند. یک جلسه نوشیدن بیش از حد الکل (بیش از چهار یا پنج نوشیدنی در کمتر از ۲ ساعت) به ندرت منجر به آسیب حاد کلیه شده و در صورت بروز آن، افراد ممکن است نیاز به انجام دیالیز داشته باشند. از این رو یکی از جواب‌ها در پاسخ به سؤال که چه چیزی کلیه را خراب می‌کند می‌تواند نوشابه‌های مختلف اعم از گازدار و الکلی باشد.

کم آبی بدن

کلیه‌های شما برای عملکرد صحیح به مصرف مایعات مختلف به ویژه آب نیاز دارند. مصرف نکردن کافی (به خصوص اگر اغلب اتفاق بیفتد) مایعات می‌تواند باعث وارد شدن آسیب به کلیه و مجاری ادراری افراد شود؛ اما چگونه می‌توانید بفهمید که مایعاتی را که نیاز دارید دریافت می‌کنید؟ در این مورد بهترین نشانه این می‌تواند باشد که ادرار شما به رنگ زرد روشن باشد. از این رو تیره بودن رنگ ادرار می‌تواند نشانه‌ای

از مصرف کم مایعات به ویژه آب باشد.

ورزش بیش از حد

ورزش بیش از حد سخت و طولانی مدت می‌تواند باعث ابتلای به مشکلی به نام رابدومیولیز شود؛ یعنی بیماری که در آن بافت عضلانی آسیب دیده خیلی سریع تجزیه می‌شود. این عارضه موادی را وارد خون شما می‌کند که می‌تواند به کلیه‌های شما آسیب رسانده و آن‌ها را از کار بیندازد.

از این رو حتی در انجام ورزش زیاده‌روی نکنید، تمرینات خود را به تدریج افزایش دهید و آن‌ها را به طور ناگهانی شدیدتر نکنید. در صورت امکان از ورزش کردن در گرما و رطوبت زیاد خودداری کنید. همچنین اگر درد عضلانی و ادرار تیره‌رنگ را تجربه کردید، برای حل این مشکل به پزشک مراجعه کنید.

تأثیر سرما بر کلیه

سرما می‌تواند باعث آسیب به کلیه افراد تحت سرما شود. وجود سرما می‌تواند هم به طور مستقیم به کلیه آسیب وارد کند و هم از طریق ایجاد عفونت در عملکرد آن نقصان ایجاد کرده و علائم سرماخوردگی کلیه را تجربه کنید که شامل موارد زیر می‌باشد:

بروز درد و ناراحتی در ناحیه پهلو، کمر یا اطراف ناحیه تناسلی

بروز تب شدید (ممکن است حتی به ۳۹.۵ درجه سانتی‌گراد افزایش یابد).

احساس لرز و سرمای شدید

احساس ضعف یا خستگی بیش از حد حتی بعد از استراحت کافی

ازدست‌دادن اشتها

احساس ناخوشی و بی‌حالی

اسهال که می‌تواند ناگهانی و به علت عفونت باشد.

وقتی که دچار عفونت می‌شوید، بدن شما پروتئین‌هایی به نام آنتی بادی برای مبارزه با آن می‌سازد. این مواد می‌توانند در قسمت‌های پالایش‌کننده کلیه‌های شما رسوب کرده و آن‌ها را ملتهب و درگیر کنند.

معمولاً این روند مدت زیادی طول نمی‌کشد، اما آسیب کلیه ممکن است در برخی افراد مزمن و حتی دائمی باشد. اگر فکر می‌کنید دچار سرماخوردگی و عفونت کلیه شده‌اید، در اسرع وقت به پزشک خود مراجعه کنید.

خطرات افرادی که یک کلیه دارند

اما از تعداد زیادی عوامل وارد شدن آسیب به کلیه گفتیم، اما یکی از موارد مهم عوارض داشتن یک کلیه و تأثیر آن بر کلیه موجود و سلامت کلی بدن فرد می‌باشد. از دست دادن کلیه می‌تواند در اثر وارد شدن آسیب، ابتلای به عفونت یا بیماری حاد یا مزمن یا مادرزادی باشد.

وقتی فرد با این حالت مواجه شد طبیعتاً خطرات افرادی که یک کلیه دارند بیشتر بوده و این افراد به علت فعالیت بیش از حد کلیه باقیمانده خود پتانسیل ابتلا به مشکلات خطرناکی نظیر از دست رفتن کلیه موجود و نیاز به انجام دیالیز برای پالایش مایعات بدن دارند. از این رو افراد واجد یک کلیه باید در زمینه سلامت عمومی خود به ویژه در ناحیه کلیه حساس بوده و توصیه‌های پزشک معالج خود را در زمینه حفظ سلامت کلیه خود را مد نظر قرار دهند.

آسیب به کلیه چه کسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

آسیب به کلیه می‌تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، افراد زیر بیشتر ممکن است در معرض خطر ابتلا به مشکلات کلیوی باشند:

افرادی که بیماری دیابت داشته باشند.

افرادی که فشار خون بالا (هایپر تنشن) دارند.

افراد که بیماری‌های قلبی عروقی داشته باشد.

سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری کلیوی داشته باشند.

ساختار کلیه غیر طبیعی دارند.

بالای ۶۰ هستند

سابقه طولانی مصرف مسکن‌هایی از جمله داروهای بدون نسخه مانند داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) را داشته باشند.

عادات مخرب که به کلیه‌ها صدمه جبران‌ناپذیر میزند

سایت بیتوته می نویسد: کلیه‌ها برای سلامتی بدن اهمیتی فراتر از تصور ما دارند که به‌دلیل این نقش حیاتی و انکارناپذیر در بدن، سزاوار توجه و مهربانی بیشتری هستند.

کلیه‌ها، خون را تصفیه، هورمون‌های مختلفی را ترشح و مواد معدنی را جذب می‌کنند. آنها همچنین با تولید ادرار، مواد سمی را از بدن دفع کرده و اسیدهای بدن را خنثی می‌کنند. اما چرا بسیاری از ما با این عضو حیاتی نامهربان هستیم؟

آسیب کلیوی یا تحلیل رفتن تدریجی این عضو حیاتی اغلب و سال‌ها نادیده گرفته می‌شود زیرا کلیه‌ها می‌توانند همچنان با ۲۰درصد از ظرفیت خود نیز به فعالیتشان ادامه دهند. بنابراین به بیماری‌های کلیوی لقب «بیماری‌های‌خاموش» را داده‌اند. همین مسئله اهمیت مراقبت از آنها را تا پیش از این‌که خیلی دیر شود، ضروری می‌کند.

ننوشیدن آب کافی

مهم‌ترین عملکرد کلیه‌ها تصفیه‌خون و زدودن مواد سمی و زاید از خون است. وقتی آب کافی نوشیده نشود، مواد سمی و زاید در خون شروع به تجمع کرده و می‌توانند به بدن آسیب‌های جدی بزنند.

مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی

بدن برای عملکرد صحیح خود نیاز به سدیم یا نمک دارد. اما بسیاری از مردم نمک زیادی مصرف می‌کنند که این مسأله سبب بالا رفتن فشارخون و افزایش بار زیاد بر کلیه‌ها می‌شود. بنابراین بهترین میزان مصرف روزانه نمک کمتر از ۵ گرم توصیه می‌شود.

تأخیر در دفع ادرار

بسیاری از ما به دلیل مشغله زیاد یا عدم رغبت برای استفاده از توالت‌های عمومی، دفع ادرار را به تأخیر می‌اندازیم. تأخیر انداختن دفع ادرار به صورت مکرر سبب افزایش فشار ادرار شده و منجر به مشکلات کلیوی، سنگ‌کلیه و بی‌اختیاری ادراری می‌شود. پس هر وقت احساس کردید ادرار دارید به هشدار کلیه‌ها گوش دهید.

مصرف زیاد قند و شیرینی

مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که روزانه بیش از ۲ وعده نوشابه قندی مصرف می‌کنند، احتمال مشاهده پروتیین در ادرار آنها بیشتر است. وجود پروتیین در ادرار، نخستین علامتی است که نشان می‌دهد کلیه‌ها کار خود را آن‌طور که باید به خوبی انجام نمی‌دهند.

کمبود ویتامین و مواد معدنی

مصرف غذاهای سالم و داشتن یک رژیم غذایی کامل و سرشار از سبزیجات تازه و میوه برای سلامت کلی بدن و عملکرد خوب کلیه‌ها ضروری است. بسیاری از کمبودهای ویتامینی و موادمعدنی خطر ابتلا به سنگ‌کلیه یا نارسایی کلیوی را افزایش می‌دهند. به عنوان مثال، ویتامین B۶ و منیزیم در کاهش خطر ابتلا به سنگ‌کلیه اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند. بنابر آمار حدود ۷۰ الی ۸۰ درصد از مردم آمریکا منیزیم کافی مصرف نمی‌کنند و در این موارد ابتلا به این نارسایی‌های کلیوی امری شایع محسوب می‌شود و ممکن است حتی این خطر شما را نیز تهدید کند.

مصرف بیش از اندازه پروتیین حیوانی

مصرف بیش از اندازه پروتیین حیوانی به‌ویژه گوشت قرمز، باعث افزایش بار متابولیک بر کلیه‌ها می‌شود. بنابراین مصرف پروتیین بیشتر به این معنی است که کلیه‌ها باید سخت‌تر فعالیت کنند و این مسئله به مرور زمان به آسیب کلیه‌ها و اختلال آنها می‌انجامد.