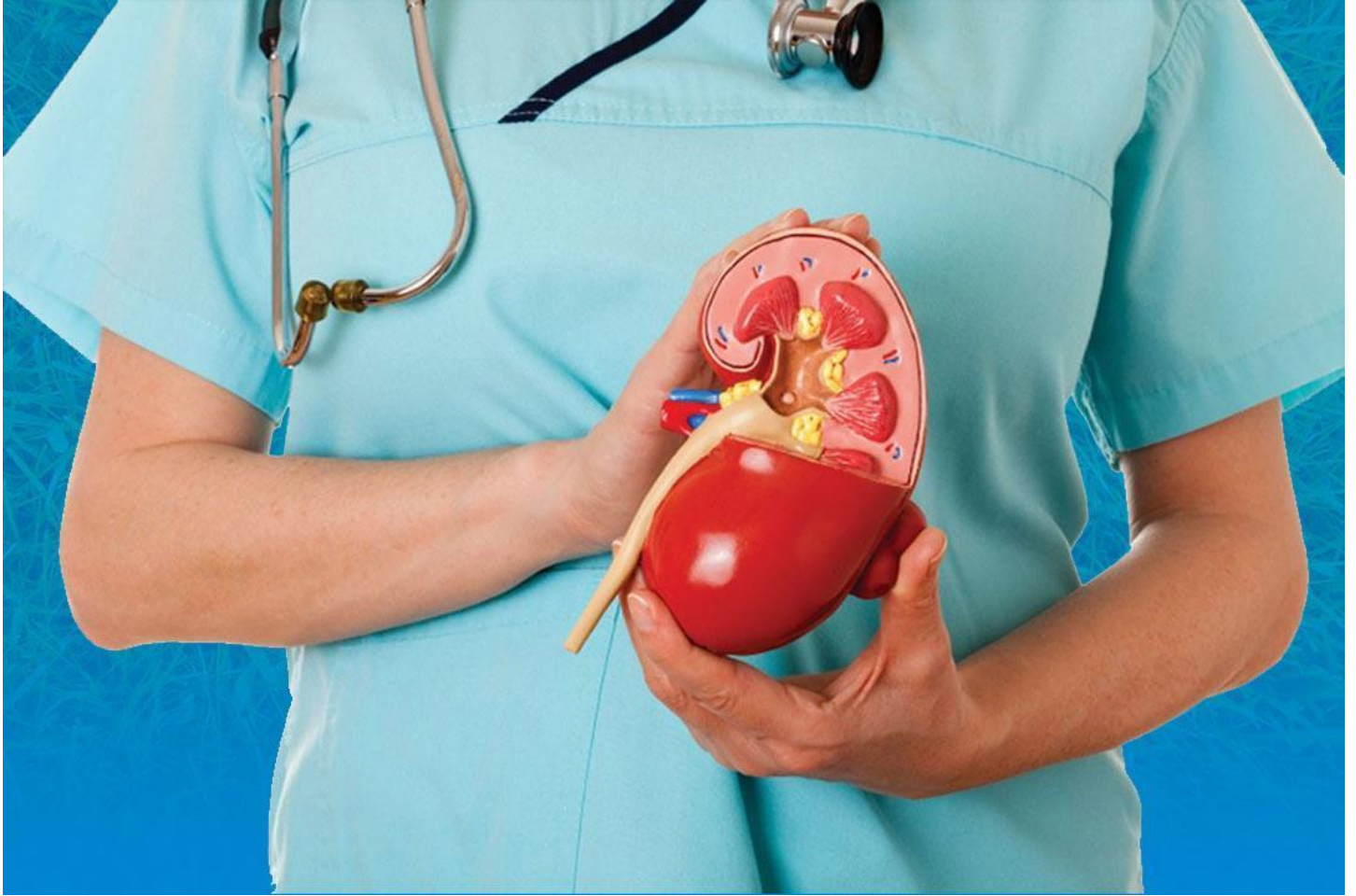


نصائح ذهبية للحفاظ على سلامة وصحة الكلى.. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-12-06

تعدّ الكلى من أهم الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، لما لها من وظائف يومية تساعد الجسم على التخلص من السموم، لذلك ينبغي مراقبتها وفحصها وحمايتها بشكلٍ دوريّ.

طبيب العائلة في تركيا محمود أربكان، يقدّم مجموعة من النصائح الطبية التي تساعد على الحفاظ على صحة وسلامة الكلى، كما يبيّن الأغذية التي تضرّ بها وتفيدها، وفقاً لوكالة "الأناضول".

يقول أربكان إن "أهمّ ما يجب أن نعرفه هو أن عمل الكلى يمكن تشبيهه بمحطة تصفية الجسم، ومن أهم أعمال الكلى المحافظة على سلامة مكوّنات الدورة الدموية

والمحافظة على توازن مكوناتها".

"في أمراض الكلى وفشلها"، يتابع أربكان، "يحتاج المريض باستمرار تنظيف وتنظيم عمل هذه المكونات عن طريق الأجهزة الطبية والأدوية".

ويضيف: "لذلك أود أن أقدم بعض النصائح الذهبية للحفاظ على سلامة الكلى"، وهي على النحو التالي:

1- تجنّب استهلاك المشروبات الغازية بكافة أنواعها، والاستعاضة عنها باستهلاك الماء والسوائل الصحية، فالمشروبات الغازية وخاصة المحتوية على نسب كبيرة من السكر، تخلّ في توازن مستويات السكر في الدم.

2- عدم استعمال الأدوية من دون استشارة الطبيب لما لها من تأثير على عمل الكلى، والحرص على أن يكون تناولها بعد معرفة الطبيب بالحالة الصحية للمريض.

3- الاهتمام بالتغذية المتوازنة والصحية، فهي طريق أكيد إلى سلامة الكلى، وتفضيل الأطعمة الطبيعية، والابتعاد عن الأغذية المصنّعة.

4- ممارسة الرياضة المتوازنة والصحية بشكل مستمر، بحيث تصبح عادة لدى الإنسان، لما لها من تأثير على الصحة العامة وعلى عمل الكلى.

5- الابتعاد عن تناول وتعاطي الثلاثي المؤذي لصحة الجسم والكلى، التدخين، والكحول، والمخدرات.

6- تجنّب حبس البول لمدة طويلة، وضرورة التبول كلما شعر الشخص بحاجة لذلك، لأن عملية الحبس لها تأثيرات سلبية على صحة الكلى.

7- يأتي في مقدمة الأمراض المؤثرة على الكلى: مرض السكري، ومرض ارتفاع ضغط الدم، فالمشروبات الغازية مثلاً تعتبر أخطر السموم على الكلى بسبب السكريات العالية فيها، فضلاً عن أضرارها الكثيرة لكافة أجهزة وأعضاء الجسم.

8- الاكتفاء بالماء والمأكولات الطبيعية عند العطش والجوع، والابتعاد عن المواد المصنّعة منها، نظرًا لتأثيرها السلبي، ويمكن تناول بعض المشروبات الدافئة من الأعشاب الطبيعية.

وفي حديثه، قال أريكان: "أعطى الله للجسم البشريّ الشعور بالعطش للحفاظ على توازن الماء والأملاح في الجسم، فمن الضروري الاكتفاء بشرب الماء عند العطش وعدم الالتجاء إلى السوائل المحتوية على السكر".

وختم بالتحذير من أن "هذه المشروبات تخدم الشعور بالعطش، لكنها تترك الكلية والجسم بأكمله تحت عاصفة ارتفاع مفاجئ بالسكر، يرهق بدوره الكلية والبنكرياس أيضًا".



UAE71NEWS