15 złych nawyków, które niszczą nerki

17 lipca 2019

Nie wszyscy wiedzą, że można żyć całkiem normalnie, nawet jeśli nerki funkcjonują tylko w 20%. Dlatego pogorszenie stanu i stopniowa degeneracja nerek często pozostaje niezauważona przez długi czas. Czasem pierwsze czytelne objawy niewydolności nerek pojawiają się zbyt późno.

Nerki to niesamowity organ. Produkują hormony, filtrują krew, wchłaniają minerały, odpowiadają za oddawanie moczu i utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Życie bez nerek jest niemożliwe, a Chińczycy uważają je nawet za miejsce koncentracji energii życiowej. Dlatego właśnie dbałość o nerki idzie w parze z dbałością o zdrowie i dobre samopoczucie. Jeśli chcecie, aby wasze nerki służyły przez wiele lat, należy zadbać o nie w życiu codziennym, biorąc pod lupę swoje nałogi i przyzwyczajenia.

1. Uzależnienie od słodkich napojów. Japońscy naukowcy uważają, że spożywanie dwóch lub więcej gazowanych napojów dziennie może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju choroby nerek. U osób, które spożywają duże ilości gazowanych napojów, zazwyczaj w moczu odkłada się białko. Białko w moczu (białkomocz) jest wczesnym objawem uszkodzenia nerek, jednak gdy choroba zostanie wykryta na tym etapie, nie jest trudno sobie z nią poradzić.

2. Palenie papierosów. Palenie związane jest nieodłącznie z rozwojem miażdżycy tętnic. Zwężenie i stwardnienie naczyń krwionośnych ma wpływ na dopływ krwi do wszystkich ważnych narządów, w tym do nerek. Według badań już dwa papierosy dziennie wystarczą, aby doprowadzić do dysfunkcji śródbłonka i w rezultacie uszkodzić tętnice i inne ważne naczynia krwionośne.

3. Niedobór witaminy B6. Zdrowe odżywianie jest niezwykle ważne dla dobrej pracy nerek. Według badań, niedobór witaminy B6 zwiększa ryzyko powstania kamieni nerkowych. Zalecane dzienne spożycie witaminy B6 wynosi nie mniej niż 1,3 mg. Najwięcej tej witaminy znajdziemy w rybach, grochu, wątrobie wołowej, ziemniakach, innych bogatych w skrobię warzywach i nie-cytrusowych owocach.

4. Brak ruchu. Jednym z lepszych sposobów ochrony nerek jest aktywność fizyczna. Naukowcy uważają, że u kobiet po menopauzie, które pozostają w dobrej kondycji fizycznej, prawdopodobieństwo tworzenia się kamieni nerkowych jest mniejsze aż o 31%. Również utrzymywanie odpowiedniej masy ciała znacznie zmniejsza ryzyko tworzenia się kamieni nerkowych.

5. Niedobór magnezu. Bez odpowiedniej ilości magnezu organizm nie może prawidłowo wchłaniać wapnia, co może prowadzić do nadmiernego gromadzenia się i powstawania kamieni nerkowych. Aby tego uniknąć, wystarczy włączyć do codziennej diety zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, nasiona i orzechy. Dobrym źródłem magnezu jest także awokado.

6. Częste zaburzenia snu. Nasz cały organizm zyskuje po dobrze przespanej nocy. Nasze nerki również. Naukowcy twierdzą, że przewlekłe zaburzenia snu mogą być jedną z przyczyn niedomagania nerek. Nerki regenerują się w trakcie nocy, więc zakłócenia snu mogą prowadzić do pogorszenia ich kondycji.

7. Niewystarczająca ilość wody. Aby wykonywać swoje funkcje, nerki potrzebują odpowiedniego zaopatrzenia w wodę. Picie zbyt małej ilości płynów może spowodować, że we krwi mogą zacząć gromadzić się toksyny Naukowcy sugerują, że powinno się pić co najmniej 2l wody dziennie. Najprostszym wskaźnikiem, który informuje, czy pije się wystarczającą ilość płynów, jest kolor moczu.

8. Opóźnianie opróżniania pęcherza. Sygnałów własnego ciała

należy bezwzględnie słuchać. Przetrzymywanie pełnego pęcherza to zły pomysł. Jeśli mamy tak w zwyczaju, może to prowadzić do zwiększenia ciśnienia w nerkach i w rezultacie do niewydolności nerek lub nietrzymania moczu.

9. Spożywanie zbyt dużej ilości sodu. Sól jest ważna dla organizmu, ale jej użycie powinno być kontrolowane. Nadmierne spożycie soli może podwyższać ciśnienie krwi, znacznie zwiększając obciążenie nerek. Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5,8 gramów.

10. Nadużywanie kofeiny. Bardzo często zdarza się, że spożywamy więcej kofeiny, niż nam się wydaje. Występuje on w wielu napojach bezalkoholowych i napojach gazowanych, więc nadmierne ich picie może spowodować, że ciśnienie krwi wyskoczy w górę. Nadciśnienie krwi jest szczególnie szkodliwe dla najmniejszych naczyń krwionośnych w nerkach, stanowiących część systemu filtracji nerek

11. Nadużywanie leków przeciwbólowych. Leki przeciwbólowe bierzemy zbyt często i w zbyt dużych dawkach, często bez specjalnej przyczyny. Gdy pojawia się ból, najłatwiej po prostu połknąć tabletkę. Jednak należy zastanowić się dwa razy, zanim się to zrobi. Wszystkie preparaty farmaceutyczne mają skutki uboczne, a jednym z częstszych jest ryzyko uszkodzenia nerek.

12. Odwlekanie leczenia. Wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca typu II – to dwa najczęstsze przypadki chorobowe, które są spowodowane przez styl życia i niezdrową dietę. Cierpiąc na te choroby należy zachować szczególną ostrożność. Nerki są szczególnie narażone, kiedy wysokiemu ciśnieniu towarzyszy cukrzyca. Najlepiej dowiedzieć się wtedy od lekarza prowadzącego, jakie leki należy brać, aby uchronić nerki przed uszkodzeniem.

13. Zbyt duża ilość białka w codziennej diecie. Według badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda, zbyt

duża ilość białka w diecie może uszkodzić nerki. Produktem trawienia białek jest amoniak – toksyna, którą i tak już ciężko pracujące nerki, muszą neutralizować. Im więcej białka, tym większe obciążenie dla nerek, co może w końcu doprowadzić do zaburzeń czynności nerek.

14. Nie leczenie pospolitych infekcji. Wszyscy czasami ignorują objawy przeziębienia i grypy, narażając jednak swój organizm na skraj wyczerpania. Powtarzanie się jednak takich sytuacji może również zadziałać bardzo negatywnie na funkcjonowanie nerek. Badania wykazały, że u ludzi, którzy nie wypoczywają i nie leczą się prawidłowo, w końcu pojawiają się również i problemy z nerkami.

15. Nadużywanie alkoholu. Toksyny zawarte w alkoholu niszczą nie tylko wątrobę, ale także nerki. Zdaniem naukowców, jedyny sposób, aby uniknąć choroby nerek – to pić alkohol niezbyt często i w umiarkowanych ilościach.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl