

THÓI QUEN CÓ THỂ GÂY TỔN THƯƠNG THẬN

Bạn có thể sống bình thường với quả thận chỉ còn 20% chức năng. Điều đó giải thích tại sao sự suy giảm từ từ và tổn thương dần của thận có thể không được nhận ra trong thời gian dài.

Đôi khi một số thói quen phổ biến có thể gây tổn thương cho thận. Khi vấn đề được phát hiện thì có thể đã là quá trễ.

Thận thực hiện nhiều chức năng như sản xuất hormone, lọc máu, hấp thu khoáng chất, sản xuất nước tiểu và duy trì cân bằng axit-alkaline lành mạnh. Do vậy, con người không thể sống mà thiếu thận.

Nếu bạn muốn thận phát triển tốt thì cần loại bỏ những thói quen gây hại dưới đây:

1. Uống soda có đường

Hay uống nước ngọt là một trong những thói quen chính gây hại cho thận. Một nghiên cứu chỉ ra rằng những người uống trên 2 cốc soda mỗi ngày có nguy cơ bị bệnh thận cao hơn. Protein sẽ lọt vào nước tiểu của bạn trong trường hợp thận bị tổn thương. Protein trong nước tiểu (protein niệu) là một dấu hiệu sớm của tổn thương thận. Khi được phát hiện ở giai đoạn sớm, bệnh có thể vẫn cứu chữa được.

2. Thiếu vitamin B6

Đây cũng là một trong những lý do gây tổn thương thận. Chế độ ăn lành mạnh là quan trọng để có chức năng thận tốt. Theo một nghiên cứu, thiếu vitamin B6 làm tăng nguy cơ bị sỏi thận. Để chức năng thận được hoạt động tối ưu, bạn nên dùng ít nhất 1,3miligram vitamin B6 mỗi ngày. Những nguồn thực phẩm giàu loại vitamin này nhất gồm cá, đậu xanh, gan bò, khoai tây và các loại rau giàu tinh bột.

3. Ít vận động

Ảnh: ello.org

Tập luyện là cách tốt để bảo vệ thận. Một nghiên cứu chỉ ra rằng những người chăm chỉ tập luyện giảm 31% nguy cơ bị sỏi thận. Duy trì cân nặng vừa phải cũng sẽ làm giảm nguy cơ bị sỏi thận. Không tập luyện là một thói quen gây tổn hại cho chiếc máy lọc máu này.

4. Thiếu magiê

Thiếu magiê có thể gây rắc rối cho thận. Nếu bạn không hấp thu đủ magiê, canxi không thể được hấp thụ và tiêu hóa hợp lý. Điều này có thể dẫn tới canxi bị dư thừa và hình thành sỏi. Để dự phòng điều này, bạn cần có đủ magiê trong chế độ ăn, ăn nhiều rau lá xanh, đậu, hạt, và quả bơ.

5. Thiếu ngủ

Ngủ không hợp lý cũng góp phần gây tổn hại cho thận. Giấc ngủ ngon rất quan trọng đối với nội tạng này. Một nghiên cứu chỉ ra rằng sự gián đoạn giấc ngủ kéo dài có thể gây bệnh thận. Mô thận được tái tạo trong đêm, vì vậy sự gián đoạn giấc ngủ có thể gây tổn hại trực tiếp cho nó. Bạn cần ngủ ít nhất 8 tiếng mỗi đêm.

6. Không uống đủ nước

Bạn cần uống đủ nước để duy trì chức năng thận. Nếu không uống đủ, các độc tố có thể bắt đầu tích tụ trong máu. Uống ít nhất 12 cốc nước mỗi ngày là tốt cho thận. Một cách đơn giản để xem bạn có uống đủ nước hay không là kiểm tra màu nước tiểu. Nếu không uống đủ nước, nước tiểu sẽ có màu vàng sậm.

7. Nhịn tiểu

Khi cơ thể có nhu cầu bạn nên đáp ứng. Giữ lại nước tiểu trong bàng quang là không tốt. Nếu

thường xuyên như vậy sẽ làm gia tăng áp lực nước tiểu lên thận và dẫn tới suy thận.

8. Sử dụng quá nhiều muối

Đây là một trong những nguyên nhân gây suy thận. Muối rất quan trọng với cơ thể nhưng bạn nên hạn chế việc hấp thu nó. Sử dụng quá nhiều muối có thể làm tăng huyết áp và tăng áp lực lên thận. Bạn không nên ăn quá 5,8 g muối mỗi ngày.

9. Dùng quá nhiều caffeine

Bạn thường sử dụng nhiều caffeine hơn mình nghĩ. Caffein có trong nhiều loại nước ngọt và soda, đồ uống năng lượng và cà phê. Huyết áp sẽ tăng do dư thừa caffeine và thận của bạn có nguy cơ bị tổn thương. Vì vậy hãy sử dụng hạn chế caffeine.

10. Lạm dụng thuốc giảm đau

Đôi khi bạn dùng thuốc quá thường xuyên và với liều quá lớn. Khi cơn đau xuất hiện, có thể khắc phục dễ dàng bằng việc uống thuốc. Nhưng bạn nên thận trọng vì tất cả các loại thuốc đều có tác dụng phụ và nhiều loại thuốc gây tổn thương cho thận.

11. Uống thuốc không đầy đủ

Huyết áp cao và tiểu đường là 2 bệnh phổ biến gây ra bởi lối sống và chế độ ăn không lành mạnh. Nếu bạn mắc các bệnh này, bạn có thể bị tổn thương thận từ từ. Tuy nhiên, nếu bạn uống thuốc đầy đủ, tổn thương sẽ được dự phòng. Hãy bảo vệ cơ quan thiết yếu này của bạn bằng cách dùng thuốc theo đơn.

12. Ăn quá nhiều đạm (protein)

Ảnh: Sheknows

Theo một nghiên cứu, việc sử dụng quá nhiều đạm trong chế độ ăn có thể gây hại cho thận. Sản phẩm phụ của tiêu hóa đạm là ammonia. Nó là một chất độc mà thận cần phải vô hiệu hóa. Nhiều đạm nghĩa là thận phải làm việc nhiều hơn, điều này có thể dẫn tới suy giảm chức năng thận.

13. Không điều trị những bệnh nhiễm trùng thông thường một cách nhanh chóng và thích hợp

Đôi khi bạn bị cảm lạnh đơn thuần. Bạn buộc cơ thể phải làm việc và không nghỉ ngơi hợp lý. Điều này có thể gây tổn thương cho thận. Các nghiên cứu chỉ ra rằng những người không nghỉ ngơi và điều trị hợp lý thường kết thúc với bệnh thận.

14. Uống quá nhiều rượu

Các độc tố trong rượu không chỉ gây tổn thương cho gan mà còn gây tổn thương cho thận. Điều này sẽ làm tăng áp lực cho nó và khiến thận bị tổn thương từ từ. Một cách để tránh bệnh này là uống rượu vừa phải.

15. Hút thuốc

Hút thuốc có liên quan tới bệnh xơ vữa động mạch. Việc thu hẹp và xơ cứng mạch máu ảnh hưởng tới việc cung cấp máu cho các cơ quan thiết yếu trong đó có thận. Theo nghiên cứu này, cứ hút 2 điếu thuốc mỗi ngày là có thể tăng gấp đôi số tế bào nội mô có trong máu. Đây là dấu hiệu của tổn thương động mạch.