

PHƯƠNG PHÁP BẢO VỆ THẬN ĐƯỢC KHỎE MẠNH

Thận phải chống lại rất nhiều độc tố trong quá trình lọc máu từ ngày này sang ngày khác và khá nhạy cảm với các bệnh.

>>> Hy vọng mới cho người suy thận>>> Phương pháp mới cho phép tán sỏi ở hai thận cùng lúc Thận là cơ quan hình hạt đậu có kích thước trung bình bằng nắm tay người. Nằm dưới lồng ngực ở hai bên cột sống, chúng liên quan đến một số chức năng quan trọng nhất của cơ thể. Thận đóng vai trò quan trọng trong việc đào thải độc tố ra khỏi cơ thể. Không phải tất cả mọi thứ cơ thể tiêu thụ đều là cần thiết. Nhiệm vụ của thận là lọc độc tố, ure và muối thừa.

Sản sinh nước tiểu là một chức năng quan trọng của thận. Với chức năng này, thận điều tiết và cân bằng lượng nước trong cơ thể. Bên cạnh hai chức năng quan trọng này, thận cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc điều chỉnh huyết áp, tế bào hồng cầu và axit trong cơ thể.

Để chăm sóc tốt bộ máy lọc máu này, bạn nên chú ý những điều sau:

Tập thể dục

Tập thể dục luôn đóng vai trò quan trọng. Với bất kể bộ phận cơ thể nào trên cơ thể, chìa khóa để giúp chúng hoạt động tốt cũng là tập thể dục. Vì vậy hãy biến tập thể dục thành thói quen thường xuyên của bạn.

Ảnh: painbehindkneecure.com

Xét nghiệm

Kiểm tra sức khỏe thường xuyên sau tuổi 30 giúp theo dõi sức khỏe của cơ thể. Hãy tư vấn bác sĩ và thực hiện các xét nghiệm hàng năm để xem thận đang hoạt động như thế nào. Điều này thậm chí là rất quan trọng nếu bạn có tiền sử gia đình bị bệnh thận.

Kiểm soát chế độ ăn

Trên thị trường có rất nhiều loại thực phẩm nhưng bạn cần có một sự lựa chọn khôn ngoan. Hãy cố gắng lựa chọn thực phẩm sạch, loại đã chế biến không có hương liệu nhân tạo. Cố gắng tránh xa những loại thực phẩm đóng gói chế biến sẵn.

Kiểm soát huyết áp

Vì thận có liên quan tới việc điều chỉnh huyết áp nên cần phải kiểm soát huyết áp. Huyết áp cao có thể dẫn tới tổn thương thận.

Kiểm soát đường huyết

Tiểu đường và sức khỏe thận có liên quan mật thiết với nhau. Những bệnh nhân tiểu đường mức cao thường gặp các vấn đề về thận. Việc duy trì lượng đường huyết lành mạnh là một trong những cách duy trì sức khỏe thận.

Uống nhiều nước

Uống đủ nước đảm bảo cho thận hoạt động tốt. Uống quá ít nước khiến thận chịu nhiều áp lực không cần thiết dẫn tới các vấn đề sức khỏe.

Cai thuốc lá

Hút thuốc làm chậm lưu thông máu tới thận, có thể gây ra tình trạng bất lợi cho hoạt động cơ thể. Cai thuốc lá sẽ cho phép máu lưu thông tới thận và do đó làm cho các bộ phận khác của cơ thể hoạt động tốt hơn

Không dùng thuốc không kê đơn

Bạn không phải là bác sĩ hay nhân viên bán hàng tại các hiệu thuốc. Nếu bạn phải dùng thuốc, trước tiên hãy tham khảo ý kiến bác sĩ. Bạn không thể biết thuốc nào có thể gây ra những tác động

gì.

Tiêu đề đã được khoa hoc.tv đổi lại.