

LOẠI BỎ THÓI QUEN GÂY HẠI CHO THẬN

Thận sẽ có nguy cơ chịu nhiều rủi ro nếu bạn đang có một trong những thói quen dưới đây. Hãy cố gắng loại bỏ hoặc hạn chế ở mức có thể nhé.

1. Lạm dụng thuốc giảm đau

Ảnh: mentalhealthy.co.uk

Sử dụng lâu dài hoặc liều lượng lớn các loại thuốc kháng viêm giảm đau như các thuốc giảm đau, indomethacin, acetaminophen và aspirin sẽ gây hại cho thận rất nhiều.

2. Uống quá nhiều nước ngọt và nước có ga

Mức độ pH bình thường của cơ thể con người là 7,2 trong khi đó những thức uống nói chung có độ axit cao và mức độ pH của cơ thể sẽ thay đổi đáng kể sau khi hấp thụ các loại đồ uống như vậy. Thận là cơ quan chính để điều chỉnh độ pH của cơ thể, vì thế nếu cơ thể phải hấp thụ quá nhiều nước ngọt và nước uống có ga trong một thời gian dài sẽ làm tăng gánh nặng cho thận và làm tăng xác suất gây tổn thương thận.

3. Bánh mì ngọt

Có một loại phụ gia thực phẩm được gọi là kali bromat trong bánh mì và bánh ngọt làm cho bánh mềm và thơm ngon hơn. Tuy nhiên, ăn quá nhiều chất này có thể gây ra tổn hại cho hệ thống thần kinh trung ương, máu và thận.

4. Ăn quá nhiều

Ảnh: 4allfile.com

Ngày nay, mọi người đều có rất nhiều cơ hội để gặp nhau, tụ họp ăn uống tuy nhiên việc này thường được nói là vui câu chuyện mà ăn uống quá mức. Nhất là những bữa ăn nhiều đạm, rượu, bia, nước ngọt. Hầu hết chúng đều lọc thải qua thận và gan. Vì vậy ăn uống quá nhiều, không khoa học chắc chắn sẽ làm tăng gánh nặng cho các cơ quan tiêu hóa.

5. Uống trà đặc sau khi uống rượu

Một số người nghĩ rằng trà đặc có thể "xua tan" những ảnh hưởng từ rượu. Thực tế nó sẽ gây tác hại đến thận thay vì có hiệu quả như mọi người thường nghĩ. Các chuyên gia đã chỉ ra rằng chất theophylline trong trà có tác dụng làm lợi tiểu và nó có thể ảnh hưởng khá nhanh đến thận. Rượu không có thời gian để phân hủy do đó gây ra kích thích ethanol làm ảnh hưởng nghiêm trọng cho thận.

7. Lạm dụng muối

Một chế độ ăn mặn có thể dẫn đến cao huyết áp. Lượng máu trong thận không thể duy trì lưu thông được bình thường, do đó dễ gây tổn hại cho thận.

8. Nhịn tiểu

Một số người vì quá bận rộn với công việc mà quên không đi tiểu, không có thói quen đứng lên đi tiểu hoặc cố nhịn để làm nốt việc khiến nước tiểu bị giữ lại trong bàng quang quá lâu. Các chuyên gia cho rằng việc nhịn tiểu quá lâu có thể gây ra nhiễm trùng đường tiết niệu và viêm đài bể thận. Một khi bệnh nhiễm trùng này bị tái đi tái lại thường xuyên, nó sẽ dẫn đến nhiễm trùng mãn tính và rất khó để phục hồi sức khỏe của thận.

Ảnh: feminspire.com

9. Uống quá ít nước

Nếu bạn không uống nước trong một thời gian dài sẽ làm giảm lượng nước tiểu đồng nghĩa với việc các chất thải và độc tố trong nước tiểu sẽ tăng lên. Các bệnh lâm sàng thông thường như sỏi

thận và thận ứ nước có mối quan hệ chặt chẽ với việc không uống đủ nước cho cơ thể mỗi ngày.