

Thủ phạm khiến thận tổn thương nghiêm trọng

Bác sĩ Eben Alexander, Y Harvard



Thận là cơ quan có rất nhiều chức năng như sản xuất hormone, lọc máu, hấp thụ khoáng chất, sản xuất nước tiểu và cân bằng độ pH trong cơ thể.

Không uống đủ nước:

Chức năng quan trọng nhất của thận đó là lọc máu và loại bỏ các chất độc cũng như các chất thải cặn bã. Khi bạn không uống đủ nước lọc trong ngày, các chất độc và chất thải cặn bã bắt đầu tích tụ và có thể gây hại nghiêm trọng cho cơ thể.

Ăn nhiều muối:

Cơ thể cần natri (hay chính là muối) để hoạt động một cách chính xác. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều hấp thụ quá nhiều muối, điều đó có thể làm tăng huyết áp và tạo ra nhiều áp lực lên thận. Giống như nguyên tắc của ngón tay cái, chỉ nên hấp thụ không quá 5 gram muối mỗi ngày.

Uống quá nhiều nước ngọt và nước có ga:

Thận là cơ quan chính để điều chỉnh độ pH của cơ thể, vì thế khi mà 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.

Uống trà đặc sau khi uống rượu:

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.

Nhịn tiểu:

Nhiều người trong chúng ta thường nhịn tiểu bởi vì họ quá bận rộn hoặc muốn tránh phòng vệ sinh công cộng. Nhịn tiểu một cách thường xuyên làm tăng áp suất nước tiểu và có thể dẫn đến suy thận, sỏi thận và tiểu không kiểm soát.

Thiếu vitamin và các khoáng chất:

Nhiều sự thiếu hụt có thể làm tăng nguy cơ bị sỏi thận hay suy thận. Chẳng hạn như vitamin B6 và magie là các chất cực kì quan trọng nhằm giảm bớt sỏi thận.

Hấp thụ quá nhiều protein động vật:

Hấp thụ quá nhiều protein, đặc biệt là thịt đỏ làm tăng hàm lượng chuyển hóa trong thận. Vì vậy có nhiều protein trong chế độ ăn của bạn đồng nghĩa với việc thận phải làm việc nhiều hơn và theo thời gian điều này có thể dẫn đến tổn hại thận hay rối loạn chức năng.

Ăn rau quả không phù hợp:

Chúng ta đều biết rằng ăn nhiều rau quả có lợi cho sức khỏe. Kali có trong rau thường được coi là chất hỗ trợ tốt giúp giảm huyết áp tự nhiên ,tuy nhiên nếu dùng trong thời gian dài nó lại có thể làm tổn thương thận đối với những người có vấn đề về chức năng thận.

Thiếu ngủ:

Tất cả chúng ta đều đã nghe nói về tầm quan trọng của một giấc ngủ ngon. Sự thiếu ngủ thường xuyên có thể dẫn tới nhiều căn bệnh và các bệnh về thận cũng nằm trong danh sách đó. Trong thời gian ban đêm, cơ thể hồi phục lại tế bào thận đã bị tổn thương, vì vậy hãy cho cơ thể thời gian để tự chữa lành và hồi phục.

Uống cà phê: Cũng giống như muối, caffein có thể làm tăng huyết áp và gây áp lực lên thận của bạn. Uống cà phê quá nhiều sẽ không tốt cho thận của bạn.



Lạm dụng thuốc giảm đau: Có quá nhiều người dùng thuốc giảm đau mặc dù chỉ là những cơn đau nhỏ, trong khi đó lại có sẵn rất nhiều phương thuốc hoàn toàn từ tự nhiên mà lại an toàn. Sử dụng quá mức hay lạm dụng thuốc giảm đau có thể dẫn đến sự tổn hại nghiêm trọng cho gan và thận.

Sử dụng đồ uống có cồn: Đồ uống có cồn thật sự là một chất độc hợp pháp nhưng nó lại tạo ra nhiều sức ép lên thận và gan.

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.

Ăn nhiều đồ ăn chế biến sẵn: Hàm lượng chất bảo quản thực phẩm có trong các đồ ăn sẵn là rất lớn, nhất là trong đồ hộp. Nếu ăn thường xuyên, các chất bảo quản tích tụ trong cơ thể ngày càng nhiều. Khi đó khả năng đào thải độc tố có trong các chất này của gan và thận sẽ trở thành 'vô hiệu hóa'

Người gởi: Jennifer Hoang