

Thói quen vô cùng hại thận nhiều người mắc phải mà không biết

27/07/2015 12:00

Bạn nên bảo vệ sự khỏe mạnh của thận bằng cách loại bỏ những thói quen ăn uống và sinh hoạt có hại cho thận chứ không phải chờ thận bị tổn thương rồi mới lo chạy chữa.

1. Vì sao bạn phải giữ sức khỏe cho thận?

Thận là cơ quan nội tạng được tạo nên từ 2 phần có hình như hạt đậu nằm ở phần trên, mặt trước che phủ bởi phúc mạc, mặt sau là cơ thịt chắc khỏe của vùng lưng.

Thận đảm nhiệm rất nhiều chức năng quan trọng trong hoạt động của cơ thể, bao gồm:

- Duy trì cân bằng về nước: Trung bình một ngày, hàng triệu các tiểu cầu thận phải lọc khoảng 200 lít máu và chất lỏng với đủ các thành phần hóa học và sau khi lọc có khoảng 1,5 lít nước được đào thải ra ngoài.

Đây chính là hoạt động duy trì sự cân bằng về nước của thận.

- Đào thải các chất độc hại được hình thành nên trong quá trình trao đổi chất: Những chất thải này sẽ được thận lọc và đào thải qua đường tiết niệu.

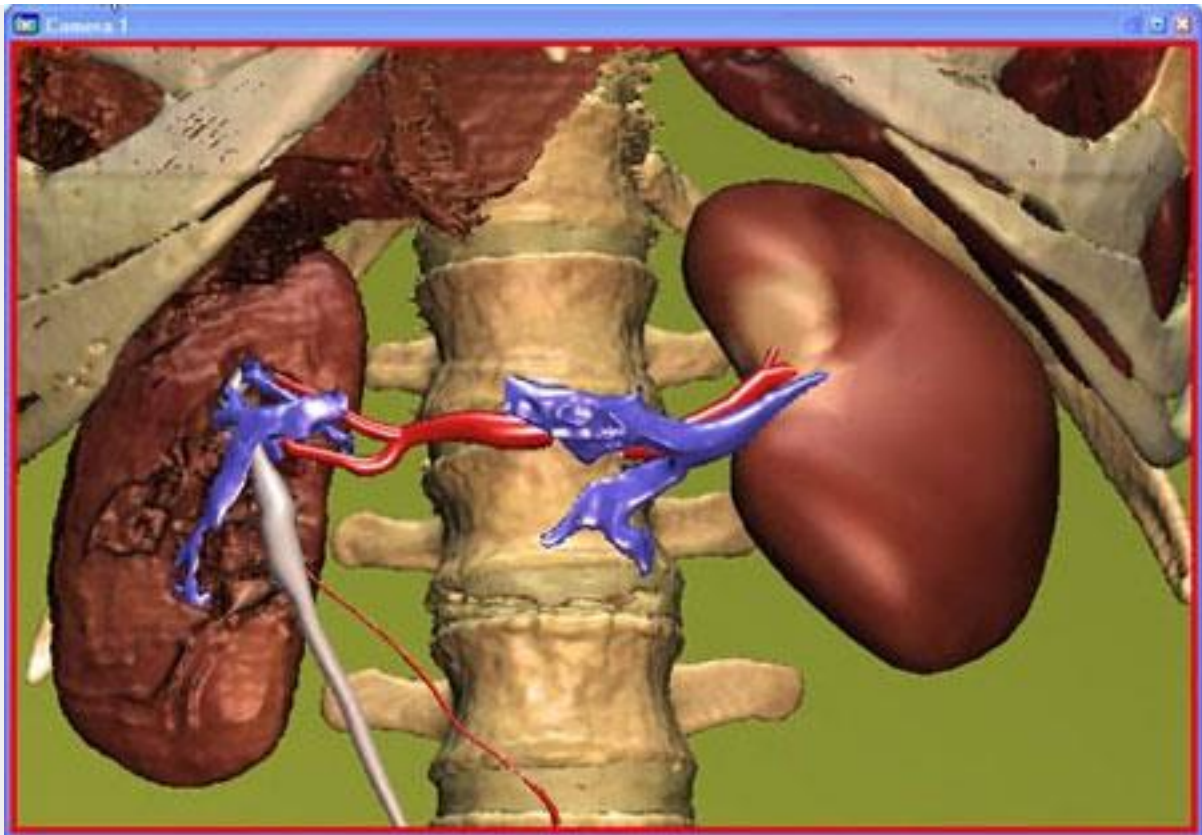
- Đảm bảo thành phần các chất dịch trong cơ thể, duy trì sự cân bằng điện giải, sự cân bằng pH trong cơ thể.

- Đảm nhiệm chức năng nội tiết, tiết ra các chất adrenaline, prostaglandin, prythropoietin, vitamin D3 cung cấp cho cơ thể.

Thận giữ một vai trò vô cùng quan trọng như vậy nhưng sự tác động của thận đối với cơ thể khá lặng lẽ. Bạn có thể sống bình thường với quả thận chỉ còn 20% chức năng.

Điều đó có nghĩa sự suy giảm từ từ và tổn thương của thận không dễ dàng nhận ra sớm.

Bởi vậy, cách tốt nhất là bạn nên bảo vệ sự khỏe mạnh của thận bằng cách loại bỏ những thói quen ăn uống và sinh hoạt có hại cho thận chứ không phải chờ thận bị tổn thương rồi mới lo chạy chữa.



Thận bị tổn thương (Ảnh minh họa)

2. Những thói quen sinh hoạt gây hại cho thận mà bạn nên thay đổi:

- Thói quen ngủ ít:

Giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe của thận. Nhiều nghiên cứu cho thấy những giấc ngủ gián đoạn sẽ khiến thận bị tổn thương.

Nguyên nhân là quá trình tái tạo mô thận diễn ra trong khi bạn ngủ nên nếu giấc ngủ bị gián đoạn sẽ ảnh hưởng đến quá trình này.

Hãy đảm bảo giấc ngủ sâu và đủ 8h mỗi ngày để thận có thời gian hồi phục sau 1 ngày lao động vất vả.

- Thói quen uống ít nước:

Mỗi ngày bạn cần uống từ 1.5 đến 2 lít nước để thận có thể duy trì tốt chức năng của mình và đào thải chất độc hại ra khỏi cơ thể. Nếu không uống đủ nước, các độc tố sẽ tích tụ lại trong thận và gây hại trực tiếp cho chúng.

Lười uống nước ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe thận. Bởi vậy bạn hãy thường xuyên kiểm tra xem mình có uống đủ nước không bằng cách kiểm tra màu sắc nước tiểu xem chúng trong hay đục và có màu sẫm không.

Nếu nước tiểu có màu sẫm, bạn cần chú ý uống nhiều nước hơn.

- Thói quen nhịn tiểu:

Rất nhiều người có thói quen nhịn tiểu chỉ vì những lý do như bận công việc hoặc ngại nhà vệ sinh không được sạch. Đặc biệt trẻ em là đối tượng hay nhịn tiểu nếu không được nhắc nhở vì chúng rất mãi chơi.

Nhịn tiểu khiến cho chất thải không được loại bỏ khỏi cơ thể và lắng cặn lại trong thận, ồng thận gây ra sỏi thận và tạo cơ hội cho chất độc ngấm vào máu.

Nếu bạn nhịn tiểu thường xuyên, áp lực nước tiểu sẽ đè nặng lên thận, lâu ngày sẽ dẫn đến căn bệnh suy thận.

- Thói quen ăn mặn:

Khi bạn ăn quá mặn, lượng muối dư thừa trong cơ thể sẽ khiến cho huyết áp và áp lực thận tăng lên, đây chính là một trong những nguyên nhân quan trọng gây suy thận.

Bởi vậy nếu bạn có thói quen ăn mặn hãy từ từ thay đổi nó để bảo vệ sức khỏe của thận.

- Thói quen uống rượu:

Độc tố có trong rượu gây hại trực tiếp cho gan nhưng đồng thời chúng cũng gây ra những căn bệnh chuyển hóa của thận khiến cho thận tổn thương từ từ, lâu ngày cũng dẫn tới tình trạng suy thận.

- Thói quen hút thuốc:

Những tác hại của việc hút thuốc không tác động trực tiếp đến thận nhưng chúng tác động tới động mạch gây xơ vữa động mạch. Việc động mạch bị thu hẹp và xơ cứng ảnh hưởng tới việc cung cấp máu cho các cơ quan khác và thận.

Khi thận không được cung cấp một lượng máu đầy đủ cũng sẽ suy yếu dần dần mà có thể bạn chỉ cảm nhận được khi chúng không còn thực hiện tốt chức năng của mình.

- Thói quen uống nước ngọt có gas:

Trong nước ngọt có gas có chứa phốt phát - một loại chất được xác định là góp phần gây nên bệnh sỏi thận. Các nhà nghiên cứu đã tìm ra rằng 2 lon nước ngọt hoặc nhiều hơn mỗi ngày sẽ tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh về thận.

Trong nước ngọt còn có đường fructose - hay còn gọi là đường trái cây để tạo vị ngọt. Fructose làm gia tăng sự nhạy cảm của thận với angiotensin II, một protein điều chỉnh sự cân bằng muối.

Điều này có nghĩa muối sẽ được tái hấp thu vào thận dẫn đến các căn bệnh tiểu đường, béo phì, cao huyết áp và suy thận.

Theo Thái Phong (Soha/Trí thức Trẻ)