

JAGA KESIHATAN BUAH PINGGANG

Sering bersenam dan hidup aktif antara langkah penjagaan organ penting dalam badan

HARIAN METRO (07/10/2020) M/S 38

FOTO: INSP & SUMBER GOOGLE

Oleh Muhaamad Razis Ismail
razis@hmetro.com.my

Buah pinggang antara organ yang sangat penting dan berperanan mencuci darah dari sisa buangan serta lebih air yang diperlukan tubuh.

Bagaimanapun, penjagaan organ ini sentiasa dipandang remeh dalam kalangan masyarakat.

Di Malaysia setiap hari sekurang-kurangnya 10 penduduk didiagnos mengalami kerosakan buah pinggang yang kronik atau berada pada peringkat lima (teruk) dan memerlukan rawatan dialisis.

Lebih menggerunkan, pembunuh senyap yang tidak mempunyai penawar ini, tidak menunjukkan simptom yang jelas sehingga dianggap masalah kesihatan



PENYAKIT buah pinggang boleh dicegah daripada awal.

6. ELAKKAN MEROKOK

- Seperti kita ketahui rokok mengandungi pelbagai bahan kimia yang memberi kesan kepada kesihatan badan termasuk buah pinggang.
- Tabiat buruk ini boleh mengurangkan aliran darah ke buah pinggang, sekali gus mengurangkan fungsi organ itu.

7. SERING BERSENAM DAN HIDUP AKTIF

- Aktiviti ini dapat membantu mengekalkan tekanan darah normal dan membantu mengawal kandungan gula darah, sekali gus

anggap masalah kesihatan biasa dalam kalangan masyarakat sebelum ia dikesan sudah berada di peringkat serius.

Kajian menunjukkan setiap tahun golongan pekerja iaitu mereka yang berusia 20 hingga 50 tahun paling ramai mengalami masalah buah pinggang kronik yang memerlukan rawatan khusus.

Selain menjalani saringan secara berkala, langkah pencegahan awal perlu diambil untuk menjaga kesihatan buah pinggang.

1. AMALKAN MINUM AIR KOSONG YANG BANYAK DAN JUS EPAL

- Air dapat melancarkan aliran darah dan membantu membersihkan buah pinggang daripada semua toksin yang terkumpul dalam badan.
- Malah, kita juga digalakkan minum lebih

daripada tiga hingga empat liter sehari sehari untuk kesihatan.

- Jus epal yang kaya dengan Vitamin C untuk membersihkan buah pinggang.

2. ELAKKAN MENGAMBIL UBAT TANPA NASIHAT DOKTOR

- Bahan produk khasiat tambahan yang mengandungi bahan kimia seperti raksa, pengawet, warna dan perisa tiruan adalah antara unsur yang boleh mengakibatkan sistem pada buah pinggang tidak dapat berfungsi dengan baik.
- Bahan kimia ini boleh beri tekanan kepada organ berkenaan untuk bekerja keras, sekali gus menggugat kemampuan berfungsi dengan baik yang akhirnya berlaku kerosakan kronik.

3. KAWAL MAKANAN TINGGI GULA DAN GARAM

- Gula berlebihan boleh akibatkan obesiti, sekali gus meningkatkan risiko penyakit buah pinggang.
- Garam berlebihan dalam tubuh berpotensi mempercepatkan pembentukan batu buah pinggang.

4. JADIKAN IKAN SEBAGAI DIET HARIAN

- Ikan jenis memiliki kandungan asid Omega-3 dapat mengurangkan paras trigliserid seterusnya boleh membantu mengurangkan risiko serangan jantung.
- Ia juga mengurangkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (GDL).



MEROKOK boleh kurangkan aliran darah ke buah pinggang.

5. KURANGKAN MAKANAN PROTEIN

- Protein adalah nutrisi penting untuk memberi tenaga.
- Bagaimanapun,

pengambilan makanan yang memiliki protein tinggi seperti daging secara berlebihan boleh membebankan buah pinggang.

darah, sekali gus kurangkan risiko kencing manis serta tekanan darah tinggi yang mampu mencegah risiko penyakit buah pinggang kronik.

8. JALANI PEMERIKSAAN SECARA BERKALA

- Pemeriksaan awal buah pinggang sekurang-kurangnya setahun sekali dapat membantu mencegah penyakit ini menjadi lebih serius.
- Jangan ambil mudah terhadap simptom awal masalah buah pinggang dan segera berjumpa doktor.
- Perlu diingat, kebanyakan dalam masyarakat kita hanya menyedari menghidap penyakit buah pinggang ketika sudah berada di peringkat serius.



AMALKAN pemakanan sihat untuk kesihatan buah pinggang.



BERSENAME membantu kekalkan tekanan darah normal.