சிறுநீரகங்களுக்கு
ஆபத்தை
ஏற்படுத்தும்
மோசமான
பழக்கங்கள்!

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

சாேடா அதிகம் காேடித்தாே வந்தால், அதாே சிறாீ ரகங்களாேக்காே பரொேம் ஆபத்தை விளைவிக்காேம். ஆய்வாே ஒன்றில் இரண்டிற்காே மறேப்பட்ட சாேடாக்களை காேடிக்கம் பாேதாே, சிறாீ ரக நாேய்கள் வராேவதற்கான வாய்ப்பாே அதிகம் உள்ளதாே என்றாே சாொல்கிறதாே. இதற்காே காரணம், சிறாீ ரில் இராந்தாே பாரேட்ீ ன் சிறாீ ரகத்தில் அதிகம் தங்கப்பட்டாே, அதாே சிறாீ ரகத்தில் பரொேம் தீ ங்கை விளைவிக்காேம்.

□□□□□□□□□□ □□**6**□□□□□□□□□

சிறாீ ரகம் பாதிக்கப்படாேவதற்காே வடைட்மின் பி6 காேறைபாடாேம் ஒன்றாே. எனவே நல்ல ஆராேக்கியமான டயட்டை ஓவ்வாொராே நாளாேம் பின்பற்ற வணேட்டியதாே அவசியம். ஆய்வாே ஒன்றின் படி, வடைட்மின் பி6 காேறைபாட்டினால் சிறாீ ரக கற்கள் வராேவதற்கான வாய்ப்பாே அதிகம் உள்ளதாே என்றாே கண்டாேபிடிக்கப்பட்டாேள்ளதாே. எனவே தினமாேம் காேறைந்ததாே 1.3 மி.கி வடைட்மின் பி6 எடாேத்தாேக் காொள்ள வணேட்டாேம். இந்த வடைட்மின் பி6 மீ ன், காொண்டகைக்கடலை, உராேளகைக்கிழங்காே மற்றாேம் சிட்ரஸ் இல்லாத பழங்கள் பாேன்றவற்றில் அதிகம் இராேக்காேம்.

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

சிறாீ ரகத்தை ஆராேக்கியமாக வதைத்தாேக் காொள்ள உடற்பயிற்சி பரிதாேம் உதவியாக இராேக்காேம். ஆய்வாே ஒன்றில் உடற்பயிற்சி சயெ்தாே வந்தவர்களை பரிசாேதிக்காேம் பாேதாே, அவர்களாேக்காே 31 சதவீ தம் சிறாீ ரக கற்கள் வராேவதற்கான வாய்ப்பாே காேறவைாக இராேப்பதாக கண்டாேபிடிக்கப்பட்டாேள்ளதாே. உடல் எடயைை சீ ராக பராமரித்தாே வந்தாலாேம் சிறாீ ரகங்களை ஆராேக்கியமாக வதைத்தாேக் காொள்ளலாம். ஆகவே அன்றாடம் உடற்பயிற்சி சயெ்யாேம் பழக்கத்தகைக் காொள்ளாேங்கள்.

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

மக்னீ சியம் காேறைபாடாே இராேந்தாலாேம் சிறாீ ரக பிரச்சனகைள் ஆரம்பமாகாேம். உடலாேக்காே பாேதிய மக்னீ சியம் கிடகை்காவிட்டால், கால்சியம் சரியான உடலால் உறிஞ்சப்படாமல் மற்றாேம் உட்கிரகித்தாேக் காொள்ளாமல் பாேகாேம். இப்படி இராேந்தால், சிறாீ ரகத்தில் கால்சியம் அதிகம் தங்கி, சிறாீ ரக கற்கள் ஏற்படாேம். ஆகவே இவற்றதை் தவிர்க்க காய்கறிகள், பீ ன்ஸ், நட்ஸ், அவகடேோ பாேன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சரே்த்தாே வர

வணே்டும்.

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□

தினமும் சரியாக தூங்கி எழாவிடாலும் சிறுநீரக பாதிப்பு ஏற்படும். எனவே அன்றாடம் போதிய அளவில் தூங்கி எழ வணே்டும். சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில், நாள்பட்ட தூக்கமின்மை சிறுநீரக நோய்க்கு வழிவகுப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இரவு நேரத்தில் தான் சிறுநீரக திசுக்கள் பழுதுபிக்கப்படும். அப்போது சரியான தூக்கத்தை மறேக்கொள்ளதால் இருந்தால், சிறுநீரகமானது நேரடியாக தாக்கப்படும். ஆகவே தான் அன்றாடம் 7-8 மணிநேரே தூக்கம் அவசியம் என்று சொல்கிறார்கள்.

□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

தினமும் போதிய அளவில் தண்ணீர் கூடிக்காமல் இருப்பதால், சிறுநீரக இயக்கம் பாதிக்கப்படும். நீங்கள் தினமும் சரியான அளவில் தண்ணீர் கூடித்து வருகிறீர்கள் என்பதை சிறுநீர் கொண்டு கண்டுபிடிக்கலாம். உங்களின் சிறுநீர் வளெிர் மஞ்சள் நிறத்தில் வளெிவந்தால், நீங்கள் தினமும் சரியான அளவில் தண்ணீர் கூடிக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

சிறுநீரை அடக்கி வந்தால், சிறுநீர்ப்பையின் அழுத்தம் அதிகரித்து, அதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்படுவதோடு, சிறுநீரக சயெலிழப்பு ஏற்படுவிடும். ஆகவே சிறுநீர் வந்தால் அதனை அடக்காமல் உடனே வளெியறேிவிடுங்கள்.

□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□

உடலுக்கு உப்பு மிகவும் இன்றியமயாதது தான். ஆனால் அந்த உப்பு அளவுக்கு அதிகமானால், அது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரித்து, சிறுநீரகத்தில் அழுத்தத்தை அதிகமாக்கும். எனவே தினமும் 5.8 கிராம் உப்பை மட்டும் சரேத்துக் கொண்டு

வந்தால், சிறுநீரகங்களை ஆரோக்கியமாக பராமரிக்கலாம்.

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

காபி, டீ போன்றவற்றை அளவுக்கு அதிகமாக கூடித்து வருபவர்களுக்கு, சிறுநீரகம் சீக்கிரம் பாதிக்கப்படும். ஆகவே அவற்றை அதிகம் கூடிக்கும் பழக்கத்தை உடனே கைவிட வேண்டும்.

□□□□ □□□□□□□□□□□□

சிலர் எந்த ஒரு வலி வந்தாலும், உடனே மாத்திரை போடுவார்கள். இப்படி மருத்துவர் பரிந்துரைக்காத மாத்திரையை உட்கொண்டால், அது மூதலில் சிறுநீரகத்திற்கு தான் பெரும் பாதிப்பை உண்டாக்கும். ஆகவே வலி நிவாரணிகள் எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்றறை தற்போது நிறையை பேணுக்கு உள்ளது. இத்தகையைவர்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை சரியாக பின்பற்றாவிட்டால், அது மதெுவாக சிறுநீரகங்களை பாதிக்கும். ஆகவே மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை அன்றாடம் எடுத்து வர வேண்டும்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

ஆய்வு ஒன்றில் அளவுக்கு அதிகமாக பாரோட்டீன் எடுத்து வந்தால், சிறுநீரகங்களுக்கு பெரும் ஆபத்து ஏற்படுவது நிச்சயம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டள்ளது. எனவே பாரோட்டீனை அளவுக்கு அதிகமாக எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

சில நரேங்களில் இரமல், சளி பரேன்றவற்றிற்கு சிகிக்கை அளிக்காமலயேே சரிசயெ்ய மயறச்சிப்பரேம். அப்படி சயெ்தால், சிறுநீ ரகங்கள் தான் முதலில் பாதிக்கப்படும்.

□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□

ஆல்கஹாலில் உள்ள டாக்ஸின் கல்லீ ரலை மட்டுமின்றி, சிறுநீ ரகங்களையும் தான் பாதிக்கும். எப்படியனெில், ஆல்கஹால் பருகுவதால், கல்லீ ரல் மற்றும் சிறுநீ ரகங்கள் அதிக அளவில் அழுத்தத்திறகு உள்ளாகி, பாதிப்படயைும். ஆகவே ஆல்கஹால் பருகுவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

□□□□□□□□□□□□□□□□□

புகபை்பிடிப்பதால், இரத்த நாளங்கள் கடினமாகி, அதனை அளவு கறுநை்து சிறுநீ ரகங்களுக்கு சலெ்லும் இரத்த ஓட்டம் கறுநை்து, சிறுநீ ரகங்களின் சயெல்பாட்டிற்கு இடயை□று ஏற்பட்டு, அது மதெுவாக பாதிக்கப்படும். மலேும் ஆய்வு ஒன்றில் ஓரு நாளகை்கு 2 சிகரடெ்டிற்கு மலே் புகதை்தால், அது சிறுநீ ரகத்தை மட்டுமின்றி, நுரயீ ரலையும் பாதித்து, இறப்பிற்கு வழிவகுக்கும் என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது.

source: http://tamil.boldsky.com/health/