

## Gabon /Santé : Voici 5 habitudes qui endommagent vos reins

10-10-2016

Les reins sont les organes vitaux de votre corps, ils filtrent entre 4 et 5 litres de sang chaque jour juste pour faire un à deux litres d'urine. Les reins sont chargés de filtrer les déchets du sang à l'aide de millions de minuscules filtres appelés néphrons. Lorsque les néphrons sont endommagés ou pire encore, lorsqu'un rein est complètement défectueux ; les déchets accumulés dans le sang ne peuvent pas être éliminés de l'organisme, ce qui entraîne des maladies toxiques. Ainsi quelles sont les habitudes qui endommagent les reins.

1- Vous ne buvez pas beaucoup d'eau Le manque d'eau conduit à des lésions rénales. Prenez vos reins comme des fleurs. Si vous ne leur donnez pas assez d'eau, ils vont commencer à se faner. Les reins ne peuvent pas éliminer les toxines de l'organisme sans l'aide de l'eau. Ainsi ne pas boire beaucoup d'eau peut causer de nombreuses maladies. 2- Garder son urine et uriner plus tard Cet état d'esprit exerce une pression sur votre vessie. En fait, vous gardez toutes les toxines dangereuses dans les reins pour une période plus longue. Par conséquent, les bactéries nocives provoquent des infections dans les voies urinaires et vos reins. 3- Les cigarettes Le tabagisme est une habitude qui endommage votre corps. Voilà pourquoi les reins subissent les conséquences. Des études montrent comment le tabagisme représente la première cause de maladie rénale terminale. 4- Une forte consommation de sel Les Reins métabolisent 95% du sodium consommé par les aliments. Lorsque vous prenez des aliments plus salés, les reins sont contraints d'augmenter leur capacité de travail à excréter. La capacité de travail accrue, réduit leur fonctionnement. Ce qui conduit à une augmentation de la pression artérielle et le risque d'une maladie rénale. 5- La consommation excessive de caféine et de l'alcool Quand vous buvez trop d'alcool, l'acide urique sera stocké dans les tubules rénaux, ce qui conduit à un blocage, qui augmente le risque d'insuffisance rénale. Selon une étude de 2002, la consommation excessive de caféine augmente l'excrétion de calcium dans l'urine et conduit à des calculs rénaux. D'autres habitudes qui peuvent provoquer une insuffisance rénale: Un régime alimentaire trop riche en protéines, le Manque de sommeil, l'utilisation régulière des antibiotiques, des analgésiques et la consommation des drogues ou certains médicaments.