گردوں کو تباہ کرنے والی 10 خطرناک عادات

<"xml encoding="UTF-8?>

������ گردوں کو تباہ کرنے والی 10 خطرناک عادات – ان سے بچیں!
گردے ہمارے جسم کے فلٹر کی طرح کام کرتے ہیں، لیکن کچھ عادات انہیں نقصان پہنچا سکتی ہیں، جو سنگین بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں۔

������ یہ 10 عادات گردوں کی صحت کو برباد کر سکتی ہیں، ان سے پرہیز کریں:

1 پانی کم پینا:
������ مناسب مقدار میں پانی نہ پینا گردوں کی کارکردگی کو کمزور کر سکتا ہے اور پتھری کا سبب بن سکتا ہے۔

2 زیادہ نمک کھانا:
������ نمک کی زیادتی بلڈ پریشر بڑھاتی ہے، جو گردوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

3 زیادہ چینی کھانا:
������ زیادہ میٹھا کھانے سے ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، جو گردوں کے نقصان کی بڑی وجہ ہے۔

4 درد کی دوائیں زیادہ لینا:
������ بروفین، کیٹوفین، اور کیٹافلام جیسی نان اسٹرائیڈل اینٹی انفلیمیٹری دوائیں (NSAIDs) گردوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

5 پیشاب روک کر بیٹھے رہنا:
������ زیادہ دیر تک پیشاب روکنے سے گردوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے۔

6 زیادہ پروٹین کھانا:
������ زیادہ گوشت اور پروٹین لینے سے گردوں پر غیر ضروری بوجھ پڑتا ہے، جو ان کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

7 نیند پوری نہ کرنا:
������ نیند کی کمی گردوں کے فلٹریشن سسٹم کو متاثر کر سکتی ہے اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

8 زیادہ دیر بیٹھے رہنا:
������ مسلسل بیٹھے رہنے سے خون کی گردش متاثر ہوتی ہے، جو گردوں کے فنکشن پر برا اثر ڈالتی

ہے۔

9 تمباکو نوشی:
������ سگریٹ پینے سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں، جس سے گردوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

������ شراب نوشی:
������ الکحل گردوں پر زہریلے اثرات مرتب کرتی ہے، اور ان کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔

������ گردوں کی صحت کے لیے بہترین عادات:

روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پئیں۔
متوازن غذا کھائیں اور نمک اور چینی کی مقدار کم کریں۔
تمباکو اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔
دوا لیتے وقت ڈاکٹر سے مشورہ کریں، خاص طور پر درد کی دوائیں۔
نیند پوری کریں اور زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں، چہل قدمی کریں۔

������ گردے ہمارے جسم کی صحت کا راز ہیں، ان کی حفاظت کریں تاکہ زندگی بھر صحت مند رہ سکیں! ������