

Opsi Judul:

- 1. Hati-hati! Inilah 10 Hal yang Dapat Menyakiti Ginjal**
- 2. Hindari 10 Hal yang Dapat Menyakiti Ginjal ini Sejak Dini!**
- 3. Tak Banyak yang Tahu Bahwa 10 Hal Ini Dapat Menyakiti Ginjal**

Ginjal merupakan salah satu organ dalam tubuh manusia yang mendetoksifikasi darah dan membantu tubuh untuk menyaring racun melalui urin. Tak hanya itu saja, fungsi utama ginjal adalah untuk menghilangkan kelebihan air dari tubuh atau mempertahankannya. Tapi, tahukah Anda banyak hal yang dapat mengganggu fungsi organ penting ini seperti:

Terlalu Banyak Protein

Protein memang penting untuk diet sehat, namun jika ginjal tidak berfungsi dengan normal, menyantap terlalu banyak protein justru dapat membebani organ tersebut. Jika hal ini terjadi, periksalah ke dokter. Selain itu, konsumsilah telur, ikan, dan kacang sebagai sumber protein yang baik.

Garam

Pada beberapa orang, terlalu banyak mengonsumsi garam dapat meningkatkan tekanan darah dan mempercepat kerusakan ginjal. Hal ini juga menyebabkan munculnya batu ginjal.

Merokok

Tidak hanya memperburuk tekanan darah tinggi dan penyakit diabetes tipe 2, merokok pun bisa mengganggu kinerja ginjal. Sebab merokok dapat memperlambat aliran darah ke ginjal dan menyebabkan fungsi organ penting itu menjadi rusak.

Alkohol

Peminum berat memiliki risiko penyakit ginjal kronis. Bahkan dalam satu sesi pesta minuman keras selama dua jam saja dapat menyebabkan cedera ginjal akut. Jika hal ini terjadi, Anda mungkin perlu dialisi untuk membantu fungsi ginjal bekerja dengan baik.

Soda

Faktanya, soda menjadi hal yang dapat menyakiti ginjal. Jika Anda minum dua gelas atau lebih soda dalam sehari, risiko terkena penyakit ginjal menjadi lebih tinggi. Dalam sebuah penelitian, wanita peminum soda diet memiliki ginjal yang bekerja 30% lebih sedikit setelah 20 tahun dibandingkan dengan wanita lain.

Dehidrasi

Ginjal membutuhkan air agar berfungsi dengan baik. Kebutuhan air yang tidak cukup terpenuhi dapat menyebabkan organ ini menjadi rusak. Bagaimana cara mengetahui kadar air yang dibutuhkan? Periksalah air seni Anda, jika berwarna kuning maka segeralah minum air yang banyak.

Terlalu Banyak Berolahraga

Olahraga memang baik untuk tubuh, namun berolahraga terlalu keras atau terlalu lama dapat menyebabkan *rhabdomyolysis*. Ini adalah suatu kondisi jaringan otot yang rusak dapat menjadi lebih rusak dengan sangat cepat. Jika hal ini terjadi, tubuh akan membuang zat ke dalam darah yang dapat melukai ginjal Anda dan membuatnya rusak.

Ada baiknya jika Anda meningkatkan intensitas olahraga secara bertahap, jangan sekaligus. Hindarilah olahraga dengan intensitas tinggi yang dapat membuat tubuh menjadi panas berlebihan. Jika Anda mengalami nyeri otot dan kencing berwarna gelap, segeralah temui dokter.

Bodybuilding Steroid

Tahukah Anda bahwa obat yang bisa membuat otot lebih besar ini termasuk hal yang dapat menyakiti ginjal? Obat tersebut dapat menyebabkan jaringan perut yang ada di sekitar ginjal rusak. Ketika mengonsumsi obat ini, bagian tubuh akan membengkak sehingga tubuh kekurangan protein di dalam darah. Selain itu juga menyebabkan kadar kolesterol menjadi tinggi.

Obat Nyeri

Obat nyeri atau disebut *pain killer* ini ternyata dapat merusak ginjal Anda. Ketika Anda mengonsumsi obat seperti aspirin, naproxen atau NSAID Celebrex (celecoxib) secara berlebihan, fungsi ginjal bisa terganggu. Konsultasikan dengan dokter agar Anda mengetahui takaran obat nyeri yang pas untuk dikonsumsi

Narkoba

Kokain, heroin atau metamefetamin jelas merupakan hal yang dapat menyakiti ginjal. Obat-obatan terlarang ini dapat menyebabkan tekanan darah tinggi yang merupakan salah satu penyebab utama penyakit ginjal.