

Cara Menjaga Kesehatan Ginjal Anda

Reviu oleh: [Minesh Khatri, MD](#)
Reviu pada Maret 18, 2021

Jgn Berlebihan Mengonsumsi Obat Tertentu

NSAID adalah obat antiinflamasi nonsteroid, seperti **ibuprofen** dan **naproxen**. Mereka **dapat merusak ginjal Anda jika Anda meminumnya terlalu banyak sekaligus atau meminumnya terlalu sering**. Dan menggunakan inhibitor pompa proton (PPI) untuk maag atau GERD dalam waktu lama dapat meningkatkan peluang Anda terkena penyakit ginjal kronis. Anda hanya boleh meminumnya jika dokter Anda mengatakan Anda membutuhkannya.



Berhati-hatilah Dengan Antibiotik

Obat penangkal bakteri ini **dapat merusak ginjal Anda jika Anda menggunakannya terlalu sering**. Itu bisa terjadi bahkan jika Anda sangat sehat, meski lebih serius jika ginjal Anda tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Beberapa jenis, seperti **penisilin**, **sulfonamid**, dan **sefalosporin**, lebih cenderung menimbulkan masalah.



Lewati Suplemen Herbal

Pembuat **suplemen** tidak harus membuktikan produk mereka aman, dan **beberapa dapat merusak ginjal Anda**. Itu bisa sangat berbahaya jika Anda menderita penyakit ginjal karena dapat memperburuk kondisi atau memengaruhi cara kerja beberapa obat. Bicarakan dengan dokter Anda sebelum mencoba suplemen herbal apa pun.



Makan yang sehat

Ginjal Anda memproses semua yang Anda makan atau minum, termasuk apa pun yang buruk bagi Anda, seperti banyak **lemak, garam, dan gula**. Seiring waktu, pola makan yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, obesitas, diabetes, dan kondisi lain yang membebani ginjal Anda. Diet sehat memiliki **banyak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian, dan sedikit makanan olahan**.



Perhatikan Garam Anda

Mineral ini mempengaruhi orang dengan cara yang berbeda. Bagi sebagian orang, tampaknya **meningkatkan jumlah protein dalam urin** mereka. Itu **bisa membahayakan ginjal Anda atau memperburuk penyakit ginjal** jika Anda sudah memilikinya. Banyak garam juga meningkatkan kemungkinan Anda terkena tekanan darah tinggi, penyebab khas penyakit ginjal, dan batu ginjal, yang bisa sangat menyakitkan dan mungkin menyebabkan kerusakan tanpa pengobatan.



Minumlah Air yang Cukup

Air membantu mendapatkan nutrisi penting ke ginjal Anda dan memindahkan limbah ke kandung kemih Anda dalam bentuk urin. Jika Anda tidak cukup minum, filter kecil di dalam ginjal Anda dapat terhenti dan menyebabkan batu ginjal dan infeksi. Bahkan dehidrasi ringan dapat merusak ginjal Anda jika terjadi cukup sering. Empat hingga enam cangkir sehari biasanya sudah cukup, tetapi Anda mungkin membutuhkan lebih banyak jika Anda sakit atau kepanasan.



Olahraga

Sama seperti diet sehat, ini membantu mencegah kondisi seperti diabetes dan penyakit jantung yang dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Tapi jangan mencoba beralih dari kentang sofa ke tikus gym dalam sehari. **Terlalu banyak olahraga juga dapat merusak ginjal Anda jika Anda tidak siap untuk itu. Kerjakan 30 hingga 60 menit setidaknya lima hari seminggu.** Mulailah dengan lambat jika Anda belum melakukannya dalam beberapa saat, dan tanyakan kepada dokter Anda terlebih dahulu jika Anda memiliki masalah kesehatan.



Lakukan Pemeriksaan (Skrining)

Penting untuk mengetahui risiko penyakit ginjal Anda. Kemungkinan besar jika Anda atau kerabat dekat memiliki penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, atau riwayat gagal ginjal dalam keluarga. Dalam kasus ini, dokter Anda mungkin menyarankan tes ginjal khusus sebagai bagian dari pemeriksaan rutin Anda. Semakin dini Anda ketahui, semakin mudah untuk diobati dan terkadang bahkan dihentikan.



Hati-hati Dengan Alkohol

Jika Anda sehat, satu atau dua minuman tidak akan menyakiti ginjal Anda. Tetapi **pesta minuman keras (meminum lebih dari empat minuman dalam waktu kurang dari 2 jam) dapat menyebabkan kerusakan yang tiba-tiba dan serius dan mungkin menyebabkan masalah jangka panjang.** Dan alkohol seringkali dapat membuat Anda dehidrasi, yang dapat membuat ginjal Anda tidak bekerja dengan baik dan menyebabkan penambahan berat badan, penyakit hati, tekanan darah tinggi, dan kondisi lain yang membuat ginjal anda lebih stres.



Berhenti merokok

Merokok meningkatkan risiko kanker ginjal dan merusak pembuluh darah, yang memengaruhi ginjal dengan memperlambat aliran darah ke ginjal. Plus, merokok dapat memengaruhi obat-obatan tertentu yang mengobati tekanan darah tinggi. Ini serius karena tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol merupakan penyebab utama penyakit ginjal.



Kelola Masalah Kesehatan

Dua kondisi paling umum yang memengaruhi ginjal Anda adalah diabetes dan tekanan darah tinggi. Diet seimbang dan olahraga teratur dapat membantu mengendalikannya. Dengan diabetes, penting juga untuk mengawasi gula darah Anda dan mengonsumsi insulin saat Anda membutuhkannya. Untuk tekanan darah tinggi, periksa nilai Anda secara teratur dan minum semua obat persis seperti yang diresepkan dokter.



Sumber:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**
© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on WebMD

https://www.medicinenet.com/ways_to_keep_your_kidneys_healthy/article.htm