

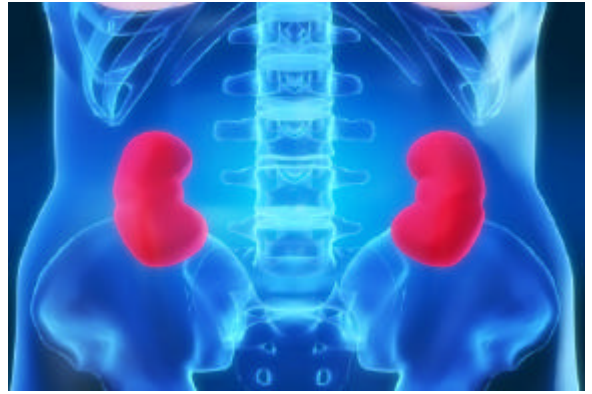
Demi Kesehatan Ginjal, Hindari Hal-hal Berikut Ini

AN Uyung Pramudiarja - detikHealth

Sabtu, 30/03/2013 13:57 WIB

Gangguan ginjal bisa dipicu oleh hal-hal sepele yang tanpa disadari sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Siapa sih yang belum pernah minum obat pereda nyeri, mengonsumsi garam atau gula? Rupanya itu semua bisa merusak ginjal.

Tentu saja tidak perlu menghindari sepenuhnya, cukup dibatasi saja agar tidak berlebihan. Garam misalnya, bagaimanapun tetap dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh. Hanya takarannya saja yang disesuaikan, jangan sampai berlebihan.



Beberapa hal yang bisa menyebabkan ginjal bermasalah seperti dikutip dari *Huffington Post*, Sabtu (30/3/2013).

1. Minum obat pereda nyeri jangka panjang

Penggunaan obat tertentu seperti pereda nyeri dalam jangka panjang apalagi dalam dosis tinggi bisa merusak jaringan ginjal. Baik obat resep maupun yang dijual bebas, keduanya sama-sama punya efek samping merusak ginjal. Diperkirakan 1-3 persen kasus gagal ginjal kronis disebabkan oleh penggunaan pereda nyeri yang berlebihan.

2. Merokok

Efek negatif rokok terhadap jantung dan paru-paru sudah banyak dipublikasikan, tetapi kini penelitian juga menunjukkan bahwa perokok memiliki kandungan protein dalam urine. Ini menunjukkan adanya kerusakan pada jaringan ginjal. Penyakit yang merusak ginjal seperti diabetes dan tekanan darah tinggi juga memburuk akibat konsumsi rokok.

3. Berlebihan mengonsumsi gula

Banyak mengonsumsi gula adalah faktor risiko berbagai penyakit seperti diabetes mellitus dan obesitas. Kedua penyakit ini juga berdampak pada fungsi ginjal yang memburuk. Membatasi asupan gula tidak hanya menyelamatkan ginjal, tetapi juga lingkaran pinggang.

4. Berlebihan menjalani prosedur radiologi

Ada baiknya melakukan tes fungsi ginjal sebelum menjalani pemindaian dengan alat apapun di rumah sakit. CT Scan, -Ray dan angiogram terkadang menggunakan pewarna khusus yang disuntikkan ke dalam tubuh untuk meningkatkan kontras warna. Hal itu berisiko memicu AKI (Acute Kidney Injury), yang diperkirakan dialami oleh 40 persen pasien di rumah sakit.

5. Banyak mengonsumsi garam

Terlalu banyak konsumsi garam natrium bisa meningkatkan tekanan darah, yang berujung pada kerusakan fungsi ginjal. Orang dewasa di Amerika Serikat mengonsumsi garam natrium rata-rata 3.300 mg/hari, jauh lebih tinggi dibanding batasan yang dianjurkan pemerintah yakni 1.500 mg/hari.

(up/vit)

<http://health.detik.com/read/2013/03/30/135718/2207262/763/demi-kesehatan-ginjal-hindari-hal-hal-berikut-ini>