

# Hal Mengejutkan yang Dapat Menyakiti Ginjal Anda

Reviu oleh: [Minesh Khatri, MD](#)

Reviu pada Sept 11, 2020

## Terlalu Banyak Protein

Protein sangat penting untuk diet sehat. Tetapi jika ginjal Anda tidak bekerja secara normal, makan terlalu banyak dapat membebani nya. Periksa dengan dokter Anda. Anda mungkin perlu makan porsi kecil dari berbagai jenis protein. Telur, ikan, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan adalah sumber yang baik.



## Garam

**Pada beberapa orang, terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah dan mempercepat kerusakan ginjal.** Ini juga dapat menyebabkan batu ginjal, yang dapat menyebabkan mual, sakit parah, dan kesulitan buang air kecil.



## Merokok

Tidak hanya memperburuk tekanan darah tinggi dan diabetes tipe 2 - dua penyebab utama penyakit ginjal - tetapi juga **dapat mengganggu obat-obatan yang digunakan** untuk mengobatinya. Ini juga memperlambat aliran darah ke ginjal dan dapat menyebabkan masalah ginjal pada orang yang sudah memiliki penyakit ginjal.



## Alkohol

Peminum berat kronis dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis. Tetapi satu sesi pesta (lebih dari empat atau lima minuman dalam waktu kurang dari 2 jam) terkadang dapat menyebabkan "cedera ginjal akut". Itu dapat menyebabkan kerusakan ginjal yang parah, dan Anda mungkin memerlukan dialisis -- di mana mesin membantu melakukan bagian dari pekerjaan ginjal Anda. Satu masalah, bagaimanapun, adalah bahwa dialisis biasanya merupakan pilihan langka bagi peminum pesta.



## Soda

Jika Anda minum dua atau lebih soda diet sehari, Anda mungkin lebih mungkin terkena penyakit ginjal. Dalam sebuah penelitian, wanita peminum diet soda memiliki ginjal yang bekerja 30% lebih baik setelah 20 tahun dibandingkan dengan wanita lain. Minuman yang dimaniskan dengan gula tidak memiliki efek yang sama.



## Dehidrasi

Ginjal Anda membutuhkan air untuk bekerja dengan baik. Tidak mendapatkan cukup - terutama jika itu sering terjadi - dapat menyebabkan kerusakan ginjal. **Bagaimana Anda bisa tahu jika Anda minum sesuai dengan apa yang Anda butuhkan? Kencing Anda harus berwarna kuning muda.**



## Obat nyeri

Diminum secara teratur, **sejumlah besar obat pereda nyeri yang dijual bebas - acetaminophen, aspirin, naproxen dan ibuprofen - atau resep NSAID Celebrex (celecoxib) dapat merusak ginjal Anda.** Tapi itu tidak berarti Anda harus keras keluar. Bicaralah dengan dokter Anda tentang apa yang Anda pakai dan berapa banyak untuk melihat apakah Anda mungkin memerlukan pilihan lain.



## Obat-obatan ilegal

**Penggunaan kokain, heroin, atau metamfetamin (bukan ide yang baik karena sejumlah alasan) dapat menyebabkan kerusakan ginjal dengan berbagai cara.** Beberapa obat ini juga dapat menyebabkan tekanan darah tinggi -- salah satu penyebab utama penyakit ginjal.



## Latihan berlebihan

Berolahraga terlalu keras terlalu lama dapat menyebabkan rhabdomyolysis, suatu kondisi di mana jaringan otot yang rusak rusak dengan sangat cepat. Ini membuang zat ke dalam darah Anda yang dapat melukai ginjal Anda dan membuatnya gagal. Jangan berlebihan. Tingkatkan latihan Anda secara bertahap – jangan tiba-tiba membuatnya lebih intens. Jika bisa, hindari berolahraga di tempat yang panas dan lembap. Temui dokter Anda jika Anda mengalami nyeri otot dan kencing berwarna gelap.



## Steroid Binaraga

Beberapa orang menggunakan steroid anabolik - obat yang bekerja seperti hormon testosteron pria - untuk mendapatkan otot yang ekstrem. Tetapi steroid anabolik dapat menyebabkan jaringan parut di bagian ginjal yang menyaring darah Anda. Ini bisa membuat bagian tubuh Anda membengkak, membuat Anda kehilangan protein dalam darah, dan memberi Anda kolesterol tinggi.



## Obat Sakit maag

**Obat yang disebut penghambat pompa proton (PPI), yang mengurangi asam lambung, dapat menyebabkan pembengkakan pada ginjal Anda jika Anda meminumnya untuk waktu yang lama.** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi banyak PPI juga dapat membuat Anda lebih mungkin terkena penyakit ginjal jangka panjang. Jika Anda khawatir, tanyakan kepada dokter Anda apakah obat mulas jenis lain, penghambat H2, mungkin lebih baik untuk Anda.



## Radang Tenggorokan

Ketika Anda memiliki infeksi ini, tubuh Anda membuat protein yang disebut antibodi untuk melawannya. Yang ekstra dapat mengendap di bagian penyaringan ginjal Anda dan membuatnya meradang. Biasanya tidak berlangsung lama, tetapi kerusakan ginjal mungkin permanen bagi sebagian orang. Jika Anda merasa menderita radang tenggorokan, temui dokter Anda sesegera mungkin.



### Sources:

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/surprising\\_things\\_that\\_can\\_hurt\\_your\\_kidneys/article.htm](https://www.medicinenet.com/surprising_things_that_can_hurt_your_kidneys/article.htm)