

Cara Menjaga Kesehatan Ginjal



Sumber Foto : Unsplash

Organ ginjal merupakan salah satu organ metabolisme yang sangat penting bagi tubuh. Kerusakan ginjal dapat secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan organ – organ lain. Bagaimanakah cara menjaga kesehatan ginjal kita? Yuk simak artikel yang satu ini!

Ginjal adalah organ seukuran kepalan tangan yang terletak di bagian bawah tulang rusuk, di kedua sisi tulang belakang. Ginjal memiliki beberapa fungsi untuk menyaring dan membuang limbah, seperti racun, garam berlebih, dan urea yaitu limbah mengandung nitrogen hasil dari metabolisme protein.

Selain itu, ginjal mengatur kadar pH, garam, dan kalium dalam tubuh. Kedua ginjal juga menghasilkan hormon yang mengatur tekanan darah, mengontrol produksi sel darah merah, serta mengaktifkan bentuk vitamin D yang membantu tubuh menyerap kalsium untuk membangun tulang dan mengatur fungsi otot.

Menjaga kesehatan ginjal penting untuk kesehatan Anda secara keseluruhan. Dengan menjaga kesehatan ginjal, tubuh Anda akan menyaring dan membuang limbah dengan baik dan menghasilkan hormon untuk membantu tubuh Anda berfungsi dengan baik.

Berikut beberapa cara agar kesehatan ginjal Anda tetap terjaga:

1. Tetap Aktif dan Bugar

Olahraga teratur baik untuk tubuh Anda. Olahraga dapat menurunkan risiko penyakit ginjal kronis. Olahraga juga dapat menjaga tekanan darah Anda tetap stabil dan meningkatkan kesehatan jantung Anda, yang keduanya penting untuk mencegah kerusakan ginjal.

Anda tidak harus berlari maraton untuk menuai hasil dari olahraga. Berjalan, berlari, bersepeda, dan bahkan menari sangat bagus untuk kesehatan Anda. Temukan aktivitas yang membuat Anda sibuk dan bersenang-

senang. Akan lebih mudah untuk mematuhi dan mendapatkan hasil yang bagus.

2. Tetap Terhidrasi

Minum banyak cairan akan membantu ginjal Anda berfungsi dengan baik. Urin Anda harus berwarna kuning muda jernih. Jika berwarna kuning gelap, Anda kemungkinan sedang dalam kondisi dehidrasi.

Saat cuaca panas, saat bepergian di negara yang panas atau saat berolahraga berat, Anda perlu minum lebih banyak air dari biasanya untuk mengganti cairan yang hilang karena berkeringat.

3. Pantau Berat Badan dan Konsumsi Makanan yang Sehat

Orang yang kelebihan berat badan atau obesitas berisiko mengalami sejumlah kondisi kesehatan yang dapat merusak ginjal. Termasuk diabetes, penyakit jantung, dan penyakit ginjal. Diet sehat yang rendah garam, daging olahan, dan makanan lain yang merusak ginjal dapat membantu mengurangi risiko kerusakan ginjal.

Konsumsi makanan yang secara alami rendah garam, seperti kacang kol, buah, ikan, biji-bijian, dan banyak lagi.

4. Memonitor Tekanan Darah

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Jika tekanan darah tinggi terjadi bersamaan dengan masalah kesehatan lain seperti diabetes, penyakit jantung, atau kolesterol tinggi, dampaknya pada tubuh Anda bisa signifikan.

Pengukuran tekanan darah yang sehat adalah 120/80 mmHg. Prehipertensi berada di antara titik itu dan 139/89 mmHg. Perubahan gaya hidup dan pola makan dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Jika pengukuran tekanan darah Anda secara konsisten di atas 140/90 mmHg, Anda mungkin memiliki tekanan darah tinggi. Anda harus berbicara dengan dokter Anda tentang pemantauan tekanan darah secara teratur, membuat perubahan gaya hidup, dan mungkin minum obat penurun tekanan darah.

5. Berhenti Merokok

Merokok menghambat aliran darah ke organ Anda, termasuk ginjal. Dan jika Anda minum obat untuk mengelola tekanan darah tinggi, merokok dapat memengaruhi obat-obatan tersebut. Jadikan kesehatan sebagai prioritas utama Anda untuk berhenti merokok meskipun harus mencobanya berulang kali.

6. Waspada Penggunaan Obat – Obat Anti Nyeri

Jika Anda secara teratur minum obat pereda nyeri yang dijual bebas, hal ini mungkin menyebabkan kerusakan ginjal. Obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID), seperti ibuprofen dapat merusak ginjal Anda jika Anda meminumnya secara teratur untuk nyeri kronis, sakit kepala, atau radang sendi.

Orang tanpa masalah ginjal yang minum obat anti nyeri ini tergolong aman. Namun, jika Anda menggunakan obat-obatan ini setiap hari, Anda dapat mempertaruhkan kesehatan ginjal Anda. Bicarakan dengan dokter Anda tentang perawatan yang aman untuk ginjal jika Anda membutuhkan obat penghilang rasa sakit.

Mempertahankan gaya hidup aktif dan sadar akan pentingnya sehat adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk memastikan ginjal Anda tetap sehat. Jika Anda memiliki kondisi kesehatan kronis yang meningkatkan risiko kerusakan ginjal atau penyakit ginjal, pastikan Anda selalu kontrol ke dokter untuk memantau kesehatan ginjal Anda.

Referensi :

- Choi, J. Healthline. 2020. 8 Ways to Keep Your Kidneys Healthy.
- Khatri, M. Web MD. 2020. How to Keep Your Kidneys Healthy.
- NHS UK. 2021. Keeping Your Kidneys Healthy.