

گردوں کو تباہ کرنے والی 10 خطرناک عادات

```
<"xml encoding="UTF-8?>
```

◆ گردوں کو تباہ کرنے والی 10 خطرناک عادات - ان سے بچیں!
گردوں کے فلٹر کی طرح کام کرتے ہیں، لیکن کچھ عادات انہیں نقصان پہنچا سکتی ہیں، جو سنگین بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں۔

1 پانی کم پینا:

◆◆◆◆◆ مناسب مقدار میں پانی نہ پینا گردوں کی کارکردگی کو کمزور کر سکتا ہے اور پتھری کا سبب بن سکتا ہے۔

2 زیاده نمک کھانا:

3 زیاده چینی کھانا:

4 درد کی دوائیں زیادہ لینا:

5 پیشاب روک کر پیٹھے رینا:

6 زیادہ پروٹین کھانا:

7 نیند پوری نہ کرنا:

نیند کی کمی گردوں کے فلٹریشن سسٹم کو متاثر کر سکتی ہے اور ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔

8 زیادہ دیر بیٹھے رہنا:

❖ مسلسل بیٹھے رہنے سے خون کی گردش متاثر ہوتی ہے، جو گردوں کے فنکشن پر برا اثر ڈالتی

9 تمباکو نوشی:

◆◆◆◆◆ سگریٹ پینے سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں، جس سے گردوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

◆◆◆◆◆ شراب نوشی:

◆◆◆◆◆ الکھل گردوں پر زیریلے اثرات مرتب کرتی ہے، اور ان کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔

◆◆◆◆◆ گردوں کی صحت کے لیے بہترین عادات:

روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پئیں۔

متوازن غذا کھائیں اور نمک اور چینی کی مقدار کم کریں۔

تمباکو اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

دوا لیتے وقت ڈاکٹر سے مشورہ کریں، خاص طور پر درد کی دوائیں۔

نیند پوری کریں اور زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں، چہل قدمی کریں۔

◆◆◆◆◆ گردوں ہمارے جسم کی صحت کا راز ہیں، ان کی حفاظت کریں تاکہ زندگی بہر صحت مند رہ

◆◆◆◆◆ سکیں!