

Sababu za Magonjwa ya Figo na jinsi ya kujikinga

By SW - Melkisedeck Shine · April 21, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

JINSI YA KUONDOKANA NA JANGA HATARI LA UGONJWA WA FIGO:* *1.Usichelewe kwenda HAJA.*
Kutunza mkojo kweye kibofu chako kwa muda mrefu ni wazo baya. Kibofu kikijaa kinaweza kusababisha uharibifu. Mkojo ambao unakaa kwenye kibofu huzidisha bakteria haraka. Mara mkojo unaporudi nyuma ya njia na Figo, sumu dutu husababisha maambukizi ya figo, pia njia ya mkojo na "nephritis", pamoja na "uremia". Wakati wito asili (unahisi mkojo) fanya hivyo haraka iwezekanavyo. *2. Kula Chumvi kupita kiasi.* Inatupasa kula Chumvi isiyozidi 5.8 gramu kwa siku.