11 včasných varovných příznaků v tichosti se rozvíjejícího onemocnění ledvin

badatel.net/11-vcasnych-varovnych-priznakov-v-tichosti-sa-rozvijajuceho-ochorenia-obliciek

redakce 14. septembra 2024

(Olivia Cook, Natural News) Vaše ledviny hrají důležitou roli při udržování zdraví celého těla, avšak příznaky rozvíjejících se problémů jsou často nenápadné a snadno přehlédnutelné – dokud není příliš pozdě.

Onemocnění ledvin je tichou hrozbou, která se nepozorovaně vkrádá, až dosáhne kritického stadia. Časné zachycení zde proto může znamenat velký rozdíl.

Rozpoznáním včasných varovných signálů a provedením změn životního stylu umíte chránit své ledviny a potenciálně si zachránit život.

(Související: Čištění čističů: Byliny , které pomáhají udržovat zdravé ledviny .)

Některé z prvních varovných příznaků lze snadno rozpoznat, jako například, že vaše pokožka zežloutne nebo nabude nažloutlou barvu, rty ztmavnou, jazyk získá tmavě červený odstín s namodralým nádechem a hustým širokým povlakem, moč začne zapáchat vaše tělo oteče.

Věnování pozornosti tomu, co vám vaše tělo říká, dokáže pomoci zachytit problémy s ledvinami dříve, než se stanou závažnějšími. Zde následují některé z dalších příznaků onemocnění ledvin.

1. Dech podobný amoniaku

Zápach podobný amoniaku ve vašem dechu může být znakem toho, že ledviny nefiltrují odpadní látky efektivně.

Když funkce ledvin klesá, odpadní produkty včetně močoviny se hromadí v krvi. Močovina se rozkládá na amoniak, který může způsobit, že váš dech bude mít výrazný nepříjemný zápach. Tento příznak se často objevuje při zhoršení funkce ledvin.

2. Krev v moči

Vidět krev v moči je vážný signál, že něco není v pořádku. Vaše ledviny normálně udržují krvinky v těle při filtrování odpadu, ale když jsou poškozené, krvinky unikají do moči.

Krev v moči může souviset nejen s onemocněním ledvin, ale také s infekcemi, ledvinovými kameny nebo nádory.

3. Přecitlivělost na chlad

Pokud je vám neustále neobvykle zima, může to souviset s onemocněním ledvin. Snížená funkce ledvin totiž vede k anémii, která snižuje schopnost vašeho těla regulovat teplotu.

Anémie spolu s celkovými metabolickými změnami, které se vyskytují při onemocnění ledvin, způsobí, že budete citlivější na nízké teploty.

4. Suchá, svědící pokožka

Vaše ledviny dělají víc než jen filtrují odpad – pomáhají také regulovat a udržovat rovnováhu minerálů a živin ve vašem těle, udržují kosti silné a produkují červené krvinky.

Když je funkce ledvin ohrožena a klesá, vaše pokožka může začít vysychat a svědit v důsledku nerovnováhy minerálů a živin. Jde také o včasné varování před poruchami kostí kvůli chybějícím minerálům.

5. Pocit únavy nebo mozkové mlhy

Pokud se cítíte neobvykle unavení, máte málo energie nebo máte problémy se soustředěním, může jít o více než jen náročný den nebo týden.

Keď vaše obličky strácajú schopnosť filtrovať odpad z krvi, hromadia sa v nej toxíny a odpadové produkty, takže sa cítite vyčerpaní a akoby ste mali zahmlený mozog.

Vyššie spomínaná anémia súvisiaca s obličkami je ďalším faktorom, ktorý môže prispieť k tomuto premáhajúcemu pocitu únavy alebo celkovej telesnej nevoľnosti.

6. Svalové kŕče

Časté svalové kŕče môžu súvisieť s problémami s obličkami. Nerovnováha v elektrolytoch ako vápnik a fosfor, ktoré sú regulované vašimi obličkami, môže viesť ku kŕčom, veľkému nepohodliu a bolesti.

7. Unavené a opuchnuté oči

Prebúdzanie sa s únavou očí, ktorú neodstráni ani spánok, je skorým príznakom problémov s obličkami.

Táto únava a opuch očí môžu byť spôsobené tým, že obličky prepúšťajú bielkoviny do moču, čo vedie k zadržiavaniu tekutín okolo očí.

8. Znížená chuť do jedla

Strata chuti do jedla môže byť spôsobená mnohými vecami, vrátane zhoršujúcej sa funkcie obličiek.

Keďže sa vám v tele hromadia odpadové látky metabolizmu v dôsledku zlej filtrácie obličiek, môže sa to prejaviť tak, že vám jednoducho nechutí jesť.

9. Syndróm nepokojných nôh

Syndróm nepokojných nôh charakterizovaný nepríjemným nutkaním pohybovať nohami je často sprevádzaný nekontrolovateľnými pocitmi. Bežne sa spája s ochorením obličiek v dôsledku hromadenia toxínov v krvi, čo ovplyvňuje funkcie nervov.

Syndróm nepokojných nôh narúša váš spánok a výrazne zhoršuje kvalitu života. To z neho robí ďalší dôležitý príznak, ktorý si treba všímať.

10. Problémy so zaspávaním

Problémy so zaspávaním alebo zotrvaním v spánku môžu byť znakom toho, že vaše obličky si nerobia svoju prácu. Keď nefiltrujú správne, toxíny a odpadové látky zostávajú vo vašom krvnom obehu, čo môže narušiť spánok.

Existuje tiež spojenie medzi ochorením obličiek a poruchami spánku, ako je spánkové apnoe – najmä u ľudí s nadváhou.

11. Opuchnuté členky a chodidlá

Ak vaše členky a chodidlá opuchnú, je to zrejme spôsobené zadržiavaním sodíka v dôsledku zníženej funkcie obličiek.

Hoci tento príznak súvisí aj so srdcovými alebo pečeňovými problémami, prípadne problémami so žilami na nohách, je to bežný príznak dysfunkcie obličiek.

Záver

Rozpoznaním týchto skorých príznakov môžete podniknúť proaktívne kroky na ochranu zdravia svojich obličiek. Ak u vás zarezonoval niektorý z týchto príznakov, je dôležité vyhľadať

odbornú lekársku pomoc a riešiť potenciálne problémy s obličkami skôr, ako sa plne rozvinú.

Starostlivosť o obličky je nevyhnutná pre celkové zdravie a môže to byť tak jednoduché, ako zostať aktívny a fit, vyhýbať sa fajčeniu, jesť vyváženú stravu a pravidelne konzultovať s vašim lekárom.

Autor: Olivia Cook, naturalnews.com, Spracoval: Badatel.net

Súvisiace články

- 12 príznakov, ktorými vám telo naznačí, že máte poškodenú pečeň
- 12 zdravotných stavov, ktoré sa vedia tváriť ako iné ochorenia
- 20 skorých príznakov rakoviny, ktoré takmer každý ignoruje
- Ako čítať energetické správy, ktorými nás telo fascinujúco informuje o našom zdraví?