



Figo zako hufanya kazi kila wakati ili kudumisha afya ya mwili wako kwa kuchuja sumu na maji ya ziada na kudhibiti shinikizo la damu. Uharibifu wa viungo hivi muhimu unaweza kuwa usioweza kutenduliwa na watu wengi hawatambui kuwa wanazidhuru. Zifuatazo ni njia tano za kushangaza ambazo unaweza kuwa unaharibu figo zako:

Matumizi ya muda mrefu ya dawa zisizo za steroidi za kutibu uvimbe (dawa za kutuliza maumivu za kwenye kaunta, zinazojulikana kama NSAID)

- Kiasi cha 3% hadi 5% cha visa vipya sugu vya figo kuacha kufanya kazi kila mwaka huenda vinasababishwa na matumizi ya kutuliza maumivu kupita kiasi.
- Matumizi ya muda mrefu, haswa katika vipimo vya juu, ina athari mbaya kwa tishu na viungo vya figo
- Dawa hizi pia zinaweza kupunguza mtiririko wa damu kwenye figo



Uvutaji sigara

Watu wanaovuta sigara wana uwezekano mkubwa wa:

- » Kuwa na protini kwenye mkojo, ambayo ni ishara ya uharibifu wa figo
- » Kuhitaji tiba ya kuondoa uchafu kwenye damu au upandikizaji wa figo.



Kuhatarishwa na rangi isiyopenya miale kuonyesha utofauti inayotumiwa sana katika taratibu za eksirei kama vile angiografia na uchunguzi wa CT

Wakati mwingine rangi hii inaweza kusababisha madhara makubwa katika figo yanayojulikana kama ugonjwa wa figo unaosababishwa na rangi isiyopenya miale kuonyesha utofauti (CIN).

- » CIN ni tatizo nadra na linaweza kuzuilika
- » Jadili wasiwasi wowote unaoweza kuwa nao na daktari wako kabla ya kutibiwa



Kula kiasi kikubwa cha chumvi

Lishe iliyo na sodiamu nyingi huongeza viwango vya shinikizo la damu, ambavyo:

- » Huharibu figo kadri muda unavyosonga
- » Ni kisababishi kikuu cha figo kushindwa kufanya kazi



Kunywa viwango vikubwa vya vinywaji vya cola

Uchunguzi umeonyesha kwamba kunywa kola mbili au zaidi kwa siku—lishe au kawaida—kunahusishwa na hatari kubwa ya kupatwa na ugonjwa sugu wa figo.



Kwa maelezo zaidi, wasiliana na National Kidney Foundation

Nambari ya usaidizi isiyotozwa ada: **855.NKF.CARES** au barua pepe: **nkfcares@kidney.org**