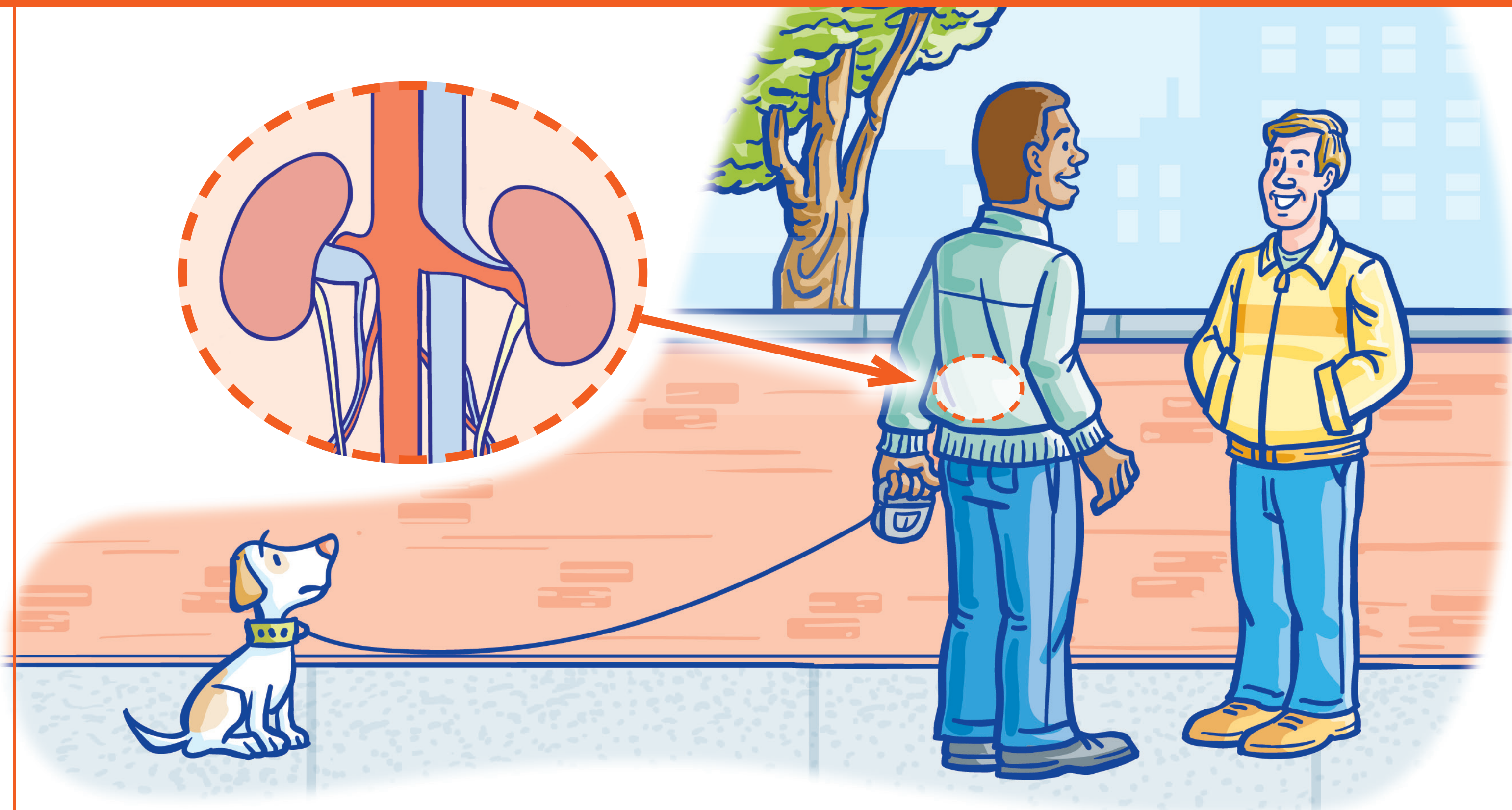
MAMBO MSINGI

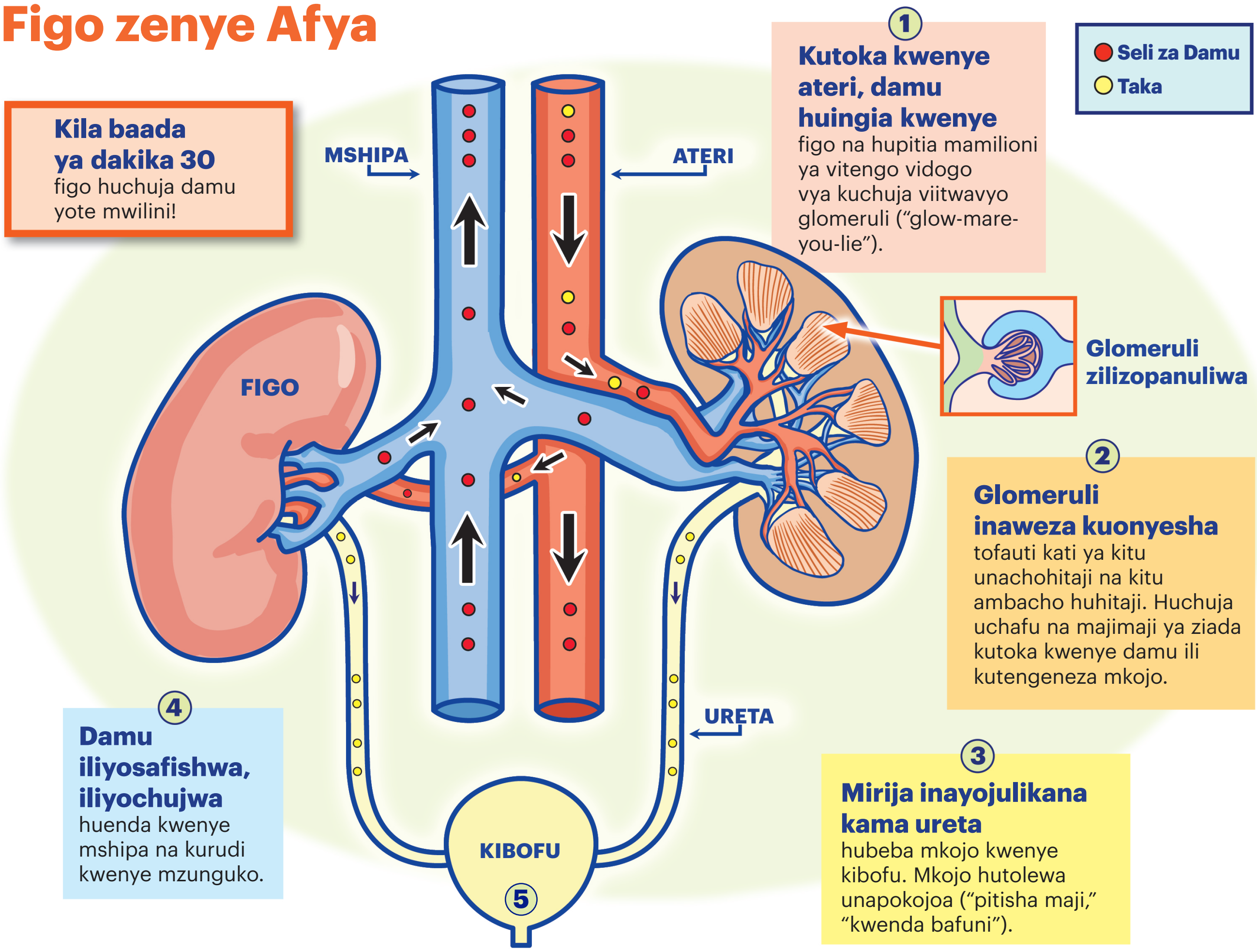
JINSI FIGO ZAKO ZINAVYOFANYA KAZI



Watu wengi wana figo mbili, kila moja ikiwa na ukubwa wa ngumi ya mtu mzima, iliyo kwenye kila upande wa uti wa mgongo chini kidogo ya mbavu. Ingawa ni ndogo, figo zako hufanya kazi nyingi ngumu na muhimu ambazo huleta usawaziko katika mwili wote. Kwa mfano, figo:

- Husaidia kuondoa taka na majimaji yasiyohitajika
- Huchuja damu, kudumisha misombo fulani huku ukiondoa mingine
- Hudhibiti uzalishaji wa seli nyekundu za damu
- Hutengeneza vitamini zinazodhibiti ukuaji
- Hutoa homoni zinazosaidia kudhibiti shinikizo la damu
- Husaidia kudhibiti shinikizo la damu, seli nyekundu za damu, na kiasi cha virutubishi fulani mwilini, kama vile kalsiamu na potasiamu

Figo zenye Afya



Hivi ndivyo figo hufanya kazi muhimu:

1. Damu huingia kwenye figo kupitia ateri kutoka kwenye moyo
2. Damu husafishwa kwa kupitia mamilioni ya vichujio vidogo vya damu
3. Taka hupita kwenye ureta na kuhifadhiwa kwenye kibofu kama mkojo
4. Damu iliyosafishwa hurudi kwenye mkondo wa damu kwa kupitia mishipa
5. Kibofu hujaa na mkojo hutoka mwilini kwa kupitia urethra

Figo hufanya kazi ya kudumisha maisha ya kuchuja na kurudisha kwenye mkondo wa damu takriban lita 200 za majimaji kila baada ya saa 24. Takriban lita mbili hutolewa kutoka mwilini kwa namna ya mkojo, ilhali salio, takriban lita 198, huhifadhiwa mwilini. Mkojo tunaoutoa umehifadhiwa kwenye kibofu kwa takriban saa moja hadi nane.

Kwa maelezo zaidi, wasiliana na National Kidney Foundation

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

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION®

KIDNEY.ORG

Maudhui haya yametolewa kwa ajili ya maelezo pekee na hayakusudiwi kuwa ushauri wa matibabu au kibadala cha ushauri wa matibabu wa mtaalamu wa afya.

© 2021 National Kidney Foundation, Inc. 01-10-8236_BCB