அதிகாரம் 9

இயற்கை சிறுநீரக ஆரோக்கியம்

சிறுநீரக செயலிழப்பு மற்றும் டயாலிசிஸைத் தவிர்ப்பதற்கான இயற்கை வழிகள் குறித்து மக்கள் கேள்வி எழுப்பி வருகின்றனர். இயற்கை வைத்தியங்களைப் பயன்படுத்தி இறைவன் நமக்கு நல்ல வெற்றியைக் கொடுத்துள்ளார், அவருடைய விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பயன்படுத்தப்படும்போது, இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட விளைவுகள் காணப்படுகின்றன.

இதோ ஒரு கதை

"சமீபத்தில் இங்கே நடந்த ஒரு சிறப்பு, உண்மையான, உண்மையான அதிசயத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நாங்கள் தயாராக உள்ளோம். ஐ.சி.யூவில் இறந்து கொண்டிருந்த ஒரு மனிதர் இருந்தார். அவருக்கு 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான நீரிழிவு நோய் இருந்தது, அவருக்கு கால் தொற்று ஏற்பட்டு சிறுநீரகங்கள் முற்றிலுமாக செயலிழந்தன. சிறிது காலத்திற்கு, அவர் இறக்கப் போகிறார் என்று அனைவரும் நினைத்தார்கள், ஒரு கட்டத்தில், அவரும் இறக்க விரும்பினார். ஆனால் கர்த்தர் ஒரு அதிசயத்தை செய்தார். ஜான் (டாக்டர் கிளார்க்) தனது வாழ்நாள் முழுவதும் டயாலிசிஸுக்கு மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு (அவர்கள் சொல்வது போல்) அவரைப் பார்க்கும்படி கர்த்தர் தூண்டினார். ஜான் அந்த மனிதனையும் அவரது மனைவியையும் சந்தித்தபோது, அவர்கள் விஷயங்களை வித்தியாசமாக முயற்சிக்கத் தயாராக இருந்தனர், குணப்படுத்தும் அமைச்சகம், உணவுமுறைகள் மற்றும் உணவுகள் பற்றிய ஆலோசனைகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை போன்ற புத்தகங்களில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள சுகாதாரக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றினர். ஜான் தனக்காக வகுத்த அனைத்தையும் அந்த மனிதர் செய்யத் தொடங்கினார், அதில் அவரது சிறுநீரகங்கள் மற்றும் அவரது பாதிக்கப்பட்ட/புண்பட்ட பாதத்தில் கரி பூல்டிஸ், அவரது உணவில் ஒரு பெரிய மாற்றம், அதிக தண்ணீர் குடிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் பிற விஷயங்கள் அடங்கும். பல வாரங்களுக்குள் அவரது கால் புண்/தொற்று குணமடைந்தது, அவர் டயாலிசிஸை முற்றிலுமாக நிறுத்திவிட்டார், மேலும் அவர் இனி இல்லை. நீரிழிவு நோய்க்கான எந்த மருந்தையும் - அவரது இரத்த சர்க்கரை அளவு முற்றிலும் சாதாரண வரம்பில் இருந்தது. அனைவருக்கும் (அந்த மனிதர், அவரது மனைவி, அவர்களது குடும்பத்தினர், தேவாலய உறுப்பினர்கள், அவருக்கு சிகிச்சை அளித்த மருத்துவர்கள் மற்றும் அவரை அறிந்த பிற நோயாளிகள்) இது முற்றிலும் ஒரு அதிசயம். அவர் பல மாதங்களாக சுமார் 45 பவுண்டுகளை இழந்தார். அவரது உயிர் காப்பாற்றப்பட்டதையும், அவரது உடல்நலம் மிகவும் வியத்தகு முறையில் சிறப்பாக மாறுவதையும் பார்ப்பது எங்கள் இதயங்களுக்கு ஒரு உண்மையான ஆசீர்வாதமாக இருந்தது. அவர் இன்னும் மிகவும் பலவீனமாக இருக்கிறார், மேலும் தனது தசைகள் மற்றும் வலிமையை மீண்டும் பெற உடற்பயிற்சி செய்ய தன்னைத் தள்ள போராடுகிறார், ஆனால் கடவுள் கொடுத்த சுகாதார செய்தி உண்மை என்பதை அவர் அறிவார். அவர் ஒரு வித்தியாசமான மனிதர், இப்போது அவர் செல்லும் எல்லா இடங்களிலும் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி சாட்சி கூறுகிறார். அது அற்புதமல்லவா?” (நார்தர்ன் லைட்ஸ் ஹெல்த் எஜுகேஷன் நியூஸ்லெட்டர் ஜூலை 2013 www.NorthernLightsHealthEducation.com).

சில வாரங்களுக்குள் அவரது கால் புண்/தொற்று குணமடைந்தது, அவர் டயாலிசிஸை முற்றிலுமாக நிறுத்திவிட்டார், மேலும் அவர் இனி நீரிழிவு நோய்க்கான எந்த மருந்தையும் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை: அவரது இரத்த சர்க்கரை அளவு முற்றிலும் சாதாரண வரம்பிற்குள் இருந்தது.

சிறுநீரகங்கள் மென்மையான உறுப்புகள், அவை மிதமான அளவுகளுக்கு நன்கு பதிலளிக்கின்றன என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். சரியான ஆரோக்கியம் சரியான சுழற்சியைப் பொறுத்தது.

அமெரிக்க பெரியவர்களில் சுமார் 15% பேர் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்; 554,038 நோயாளிகள் வாரத்திற்கு பல முறை டயாலிசிஸுக்கு உட்படுகிறார்கள். [1] நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் என்பது சிறுநீரக செயல்பாடு இழப்பு ஆகும். மிகவும் பொதுவான காரணங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், நாள்பட்ட குளோமெருலோனெப்ரிடிஸ் (சிறுநீரக பாதிப்பு), உயர் இரத்த சர்க்கரை (நீரிழிவு), மருந்து பக்க விளைவுகள், பாலிசிஸ்டிக் சிறுநீரக நோய், சிறுநீர்

பாதை அடைப்பு மற்றும் சிறுநீரக தொற்றுக்கு வழிவகுக்கும் மோசமான வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள் ஆகும். [2]

தண்ணீர்

சுத்தமான தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம். சாதாரண சூழ்நிலைகளில் ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 10 கிளாஸ் வரை சிறுநீரகங்களை சுத்தப்படுத்த உதவுகிறது. சிறுநீரக செயல்பாடு மிகவும் மோசமாக இருந்தால் இதை மாற்றியமைக்க வேண்டியிருக்கலாம், ஆனால் சிலவற்றை விட அதிக தண்ணீரை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். [3,4,5] தண்ணீர் ஒரு பாதுகாப்பான இயற்கை டையூரிடிக் ஆகும். [6] சிறுநீரகங்கள் தடிமனான சேறு போன்ற நீரிழப்பு இரத்தத்தை விட நீர் போன்ற இரத்தத்தை வடிகட்ட விரும்புகின்றன. [7,8] போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது மட்டுமல்லாமல், மக்கள் தங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் சேற்றை உருவாக்கும் மற்றொரு வழி, ஸ்மூத்திகள், சூப்கள் மற்றும் பழச்சாறுகள் போன்ற தயாரிப்புகளில் தங்கள் உணவை திரவமாக உட்கொள்வதாகும். திரவ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும், அவை சிறுநீரகங்களுக்கு அதிக வேலை செய்ய வைக்கின்றன. உணவுடன் எந்த திரவத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது, ஏனெனில் இது சேற்றையும் உருவாக்குகிறது. உணவுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பும், 2 மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவும் தண்ணீர் எடுக்க வேண்டும். சிறுநீரக மீட்பு திட்டத்தில், மக்கள் ஒரு லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீரில் நாளைத் தொடங்குமாறு நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். நாளின் முதல் லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சை [9] இன் சாற்றை பிழிந்து , காலை உணவுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு (படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் போது முன்னுரிமை) குடிப்பது நல்லது. தண்ணீர் குடித்த பிறகு, பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் வெளியில் நடப்பது நல்லது. தேநீர் உள்ளிட்ட காஃபின் கொண்ட பானங்களைத் தவிர்க்கவும்; இவை சிறுநீரகங்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை மட்டுமே குறைக்கின்றன. [10]. சிறுநீரக செயல்பாட்டை போதுமான அளவில் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் நபர்களுக்கு, ஒரு நாளைக்கு 3 லிட்டர் தண்ணீர், எழுந்தவுடன் ஒன்று (எலுமிச்சையுடன்), காலை உணவுக்குப் பிறகு 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஒன்று (சிறிது கரி தூள் கலந்து), மற்றும் மதிய உணவுக்குப் பிறகு 2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஒன்று (ஒருபோதும் குளிராக இருக்காது, ஆனால் வெதுவெதுப்பாக) பரிந்துரைக்கிறேன். சிறுநீரக செயல்பாடு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு, உணவுக்குப் பிறகு அளவை நான் பொருத்தமான முறையில் குறைக்கிறேன்.

தண்ணீர் ஒரு பாதுகாப்பான இயற்கை சிறுநீர் பெருக்கி. கெட்டியான சேறு போன்ற நீரிழப்பு இரத்தத்தை விட, தண்ணீர் போன்ற இரத்தத்தை வடிகட்டுவதையே சிறுநீரகங்கள் விரும்புகின்றன.

உணவுமுறை

சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த உணவு பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகும். [11,12] சிறுநீரக மறுசீரமைப்பிற்கு உங்கள் உணவில் சுமார் 80% புதிய பழங்கள் அல்லது புதிய காய்கறிகள் (புதிய, சமைக்கப்படாத உணவு) இருக்க வேண்டும் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன். [13]

முழுமையாகப் பழுத்த ஆலிவ்கள் சிறுநீரகங்களுக்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்குகின்றன [14,15] ஆனால் ஆலிவ் எண்ணெய் அல்ல. அனைத்து எண்ணெய்கள், வெண்ணெய், வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் சார்ந்த டிரஸ்ஸிங்குகள், இரத்தத்தை தடிமனாக்குகின்றன மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கு ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்லும் திறனைக் குறைக்கின்றன [16] , [17] .

ஓட்ஸ் மற்றும் பார்லி தவிடுகளில் காணப்படும் நார்ச்சத்து, குறிப்பாக கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து மிகவும் உதவியாக இருக்கும். [18,19,20] தங்கள் சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த விரும்பும் ஒருவர் ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது 1⁄2 கப் ஓட்ஸ் தவிடு அல்லது அதைப் போன்ற நார்ச்சத்தை எடுத்துக்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இதை சமைக்கலாம், மற்றொரு உணவில் சேர்க்கலாம் அல்லது சோயா பால் அல்லது ஓட்ஸ் போன்றவற்றுடன் பச்சையாக சாப்பிடலாம்.

சிறுநீரகங்களின் சுமையைக் குறைப்பதற்கு கரி ஒரு சிறந்த துணைப் பொருளாகும், ஏனெனில் இது உடலில் இருந்து அகற்றுவதற்காக சிறுநீரகங்களைச் சார்ந்திருக்கும் பொருட்களை உறிஞ்சுகிறது. [21] [22] [23] ஒரு டீஸ்பூன் செயல்படுத்தப்பட்ட கரிப் பொடியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கலாம், இதை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை மீண்டும் செய்யலாம். மாற்றாக, 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கரி காப்ஸ்யூல்கள், ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை எடுத்துக்கொள்வது உதவியாக இருக்கும். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும் அதே வேளையில், நீங்கள் எவ்வளவு கரியை உட்கொள்ளலாம் என்பதைப் பார்ப்பது ஒரு நல்ல திட்டம். மல மென்மையை வெற்றிகரமாக பராமரிக்க, சிலர் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 3 டீஸ்பூன் கரிப் பொடியை ஒரு டீஸ்பூன் சைலியம் [24] உமி பொடியுடன் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளச் சொன்னேன்.

விலங்கு சார்ந்த அனைத்து பொருட்களையும் தவிர்க்கவும்! (பால், முட்டை, கிரீம், தயிர், கோழி இறைச்சி அல்லது விலங்கு). விலங்கு புரதத்தை

உட்கொள்வது சிறுநீரக செயல்பாட்டை உடனடியாகக் குறைக்கிறது மற்றும் காலப்போக்கில் படிப்படியாக நிரந்தரமாக செயல்பாட்டில் சரிவை ஏற்படுத்துகிறது. [25,26] விலங்கு புரதம், குறிப்பாக சீஸ், சிறுநீரகங்கள் செயலாக்க வேண்டிய அமில சுமையை அதிகரிக்கிறது, மேலும் சிறுநீரக சேதத்தையும் அதிகரிக்கிறது. [27,28] தற்போதைய சிறுநீரக செயல்பாட்டை பராமரிக்க அல்லது சிறுநீரக செயல்பாட்டில் முன்னேற்றங்களைக் காண உங்களுக்கு ஏதேனும் விருப்பம் இருந்தால், அனைத்து விளக்கங்களின் விலங்கு புரதமும் உங்களுக்கு பயனளிக்காது. காய்கறி புரத மூலங்கள், சோயா உட்பட நன்மை பயக்கும். [29] பாலில் இருந்து சோயாவிற்கு மாறுவது: சிறுநீரக செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கலாம், இன்சுலின் உணர்திறன் மேம்படுத்தலாம் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கலாம். [30]

சிறுநீரக செயல்பாட்டைப் பாதுகாக்க ஒருபோதும் அழற்சி உணவுகளை சாப்பிட வேண்டாம். [31,32] அழற்சி உணவுகளில் நொதித்தல், அழுகுதல், கெட்டுப்போதல், வயதானது, பதப்படுத்துதல், சுத்திகரித்தல் அல்லது வறுத்தல் ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்பட்ட எதுவும் அடங்கும். உதாரணங்களில் வினிகர், சீஸ், சோயா சாஸ், சாக்லேட், வெண்ணிலா, டெம்பே, மீசோ, தயிர், புளிப்பு கிரீம், சார்க்ராட், ஊறுகாய் மற்றும் காளான்கள் ஆகியவை அடங்கும், ஆனால் அவை மட்டும் அல்ல. வினிகர் எதுவும் இல்லை! சோடாக்கள் இல்லை, [33,34] அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட பிரக்டோஸ் [35,36] எந்த பொருட்களையும் கொண்டுள்ளது; நீலக்கத்தாழை கூட ஆபத்தானது. [37] சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை அல்லது இனிப்புகள் இல்லை. [38] உணவு லேபிள்களில் உள்ள பொருட்களைப் படிக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்வது அவசியம். வறுத்த உணவுகள் சிறுநீரகங்களை வறுக்கின்றன. [39] சமையல் எண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு, [40] வெண்ணெய் மற்றும் வெண்ணெயை போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்கள் சிறுநீரகங்களை சேதப்படுத்துகின்றன. [41,42,43] குறைந்த உப்பு உணவில் சிறுநீரகங்கள் சிறப்பாக குணமடைகின்றன. [44]

குறைவான உணவை உட்கொள்வது [45] (அதாவது, குறைவான கலோரிகள், வாரத்திற்கு ஒரு நாள் [46] உண்ணாவிரதம் இருப்பது, மிகவும் உதவியாக இருக்கும், மேலும் மாலை உணவைத் தவிர்ப்பதும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உணவு சிறந்தது.) மற்றும் எடை இழப்பு [47] ஆகியவை சிறுநீரகப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை. அதிக எடையுடன் இருப்பது உங்கள் சிறுநீரகங்களுக்கு சேதத்தை அதிகரிக்கிறது. [48,49,50] எடை இழப்பு ஆபத்தான உள்ளுறுப்பு கொழுப்பு லிப்பிட் பெராக்சைடைக் குறைக்கிறது. [51,52] எடை இழப்பு உடல் பருமனில் சிறுநீரக செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. [53,54]

சிறுநீரக செயல்பாட்டைப் பாதுகாக்க ஒருபோதும் அழற்சி உணவுகளை சாப்பிட வேண்டாம். நொதித்தல், அழுகுதல், கெட்டுப்போதல், வயதானது, பதப்படுத்துதல், சுத்திகரித்தல் அல்லது வறுத்தல் ஆகியவற்றால் உருவாக்கப்படும் எதையும் அழற்சி உணவுகள் உள்ளடக்குகின்றன.

சிறுநீர் உற்பத்திக்கு உதவும் உணவுகளில் கூனைப்பூ, செலரி, கத்திரிக்காய், காலிஃபிளவர், அஸ்பாரகஸ், பச்சை பீன்ஸ், ஆப்பிள், பீச், பாகற்காய், பேரிக்காய், தர்பூசணி, திராட்சை, வெங்காயம், வெங்காய வெங்காயம் மற்றும் லீக்ஸ் ஆகியவை அடங்கும். சிறுநீரக நோய்க்கு ஸ்குவாஷ், கஷ்கொட்டை, பேரீச்சம்பழம், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் இனிப்பு சோளம் (GMO அல்லாதவை) ஆகியவையும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் . மொத்தத்தில், 80% புதிய பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளைக் கொண்ட உணவை உட்கொள்வது சிறுநீரக மறுசீரமைப்பிற்கு சிறந்தது.

மருந்துகள் மற்றும் நச்சுகள்

அழற்சி எதிர்ப்பு மாத்திரைகள் [56,57] (மோட்ரின், நாப்ரோசின், ஆஸ்பிரின், முதலியன) அல்லது அசெட்டமினோஃபென் [58,59] (டைலெனால்) சிறுநீரக செயல்பாட்டை அழிக்கின்றன, மேலும் குழந்தை ஆஸ்பிரின் [60] கூட ஒரு ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. சப்ளிமெண்ட் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு உங்கள் சிறுநீரின் நிறத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தை எப்போதாவது கவனித்திருக்கிறீர்களா? பெரும்பாலான சப்ளிமெண்ட்கள், குறிப்பாக வைட்டமின்கள் [61] , சிறுநீரகங்களுக்கு கூடுதல் சுமையை ஏற்படுத்துவதால் அவை உதவாது.

டீசல் புகை, கிளைபோசேட் களைக்கொல்லி (ரவுண்டப்) போன்ற [62] இரசாயனங்கள், [63] கன உலோகங்கள், தொழில்துறை இரசாயனங்கள், உயர்ந்த சுற்றுப்புற வெப்பநிலை மற்றும் தொற்றுகள் போன்ற நச்சுப் பொருட்களுக்கு ஆளாகாமல் தவிர்க்கவும். [64] கிளைபோசேட் அதிகமாக உள்ள உணவுகளில் பீட்சா, கோதுமை மாவு, பட்டாசுகள், பாஸ்தா, ஓட்ஸ், பட்டாணி மற்றும் பருப்பு ஆகியவை அடங்கும். [65] உங்கள் சூழலில் பூஞ்சை/பூஞ்சை காளான் இருக்கிறதா என்பதற்கான மதிப்பீடு குறிப்பாக முக்கியமானது. பூஞ்சை/பூஞ்சை காளான் வெளிப்பாடு சிறுநீரக செயலிழப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

[66,67,68] மரபணு மாற்றப்பட்ட உணவுகள் (GMO) சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். [69]

நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 2 க்கும் மேற்பட்ட மதுபானங்களை குடித்தால், சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படும் அபாயம் 4 மடங்கு அதிகரிக்கிறது. [70]

டீசல் புகை, கிளைபோசேட் களைக்கொல்லி (ரவுண்டப்) போன்ற ரசாயனங்கள் போன்ற நச்சுப் பொருட்களுக்கு ஆளாகாமல் தவிர்க்கவும்.

தேநீர்

சில மூலிகை தேநீர்கள் நன்மை பயக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, டேன்டேலியன் தேநீர் சிறுநீர் உற்பத்திக்கு உதவுகிறது [71] மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. [72] காலை உணவு மற்றும் மதிய உணவு இரண்டையும் சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு ஒரு கப் டேன்டேலியன் தேநீர் குடிப்பது ஒரு நல்ல திட்டமாகும்.

ஆடை

வயிற்றைச் சுற்றி இறுக்கமான பட்டைகள் (எலாஸ்டிக்ஸ் மற்றும் பெல்ட்கள்) அணிவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இவை வயிறு மற்றும் சிறுநீரகங்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை பாதிக்கின்றன. [73] உங்கள் உடலின் அனைத்து பாகங்களையும் (தலை, கைகள், கணுக்கால் மற்றும் குறிப்பாக கால்கள் போன்றவை) சமமாகவும் போதுமானதாகவும் அணியுங்கள், குறிப்பாக குளிர்ந்த காலநிலையில். [74] சரியான ஆரோக்கியம் சரியான இரத்த ஓட்டத்தைப் பொறுத்தது.

வெளிப்புறப் பயிற்சி

திறந்தவெளியில் சுறுசுறுப்பான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள் , உங்கள் அனைத்து உறுப்புகளையும் உள்ளடக்கியது. வீட்டிற்குள் இருந்தாலும் கூட, புதிய காற்றைப் பெறுங்கள், குறிப்பாக இரவில் காற்றோட்டத்திற்காக ஜன்னல்களைத் திறக்கவும். ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பிறகு 10-15 நிமிடங்கள் நடப்பது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. (மருத்துவமனை படுக்கைகளில் இருப்பது போல) சுற்றி படுப்பவர்களின் சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கின்றன, அதே நேரத்தில் செயல்பாடு சிறுநீரக செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது. [78,79,80] தோட்டக்கலை ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச் சிறந்த பயிற்சியாகும். நச்சுகளை அகற்ற வியர்வை உதவியாக இருக்கும், இல்லையெனில் அகற்றுவதற்கு நல்ல சிறுநீரக செயல்பாட்டைப் பொறுத்தது. இந்த காரணத்திற்காக, சானாக்கள் உதவியாக இருக்கும். [81,82]

சூரிய ஒளி மற்றும் வைட்டமின் டி சிறுநீரக செயல்பாட்டிற்கு நன்மை பயக்கும் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பில் அதன் குறைவை மெதுவாக்கும். [83]

போதுமான தூக்கம் இல்லாதது சிறுநீரக செயலிழப்பு அபாயத்தை 80% அதிகரிக்கிறது. [84] நல்ல இரவு தூக்கத்தால் அதிகரிக்கும் மெலடோனின், சிறுநீரக ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானது. [85]

குளியல்

தவறாமல் குளிக்கவும், சருமத்தின் துளைகளைத் திறக்க சருமத்தை நன்கு தேய்க்கவும். [86] குளியல் நரம்புகளைத் தணிக்கும். இது பொதுவான வியர்வையை ஊக்குவிக்கிறது, இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்துகிறது, அமைப்பில் உள்ள தடைகளை சமாளிக்கிறது மற்றும் சிறுநீரகங்கள் மற்றும் சிறுநீர் உறுப்புகளில் நன்மை பயக்கும். அறிவியல் ஆய்வுகளில் குளியல் சிறுநீர் ஓட்டத்தில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்புக்கு வழிவகுத்தது. [87,88]

சிறுநீரக செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க முயற்சிக்கும்போது, நச்சு நீக்கத்திற்காக இரவில் சிறுநீரகங்களின் மீது கரி பூல்டிஸ்களை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். இது உடலில் இருந்து அகற்றப்படுவதற்கு சிறுநீரகங்களைச் சார்ந்திருக்கும் நச்சுக்களை நீக்கும்.

கரி பொடிகள்

சிறுநீரக செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்க முயற்சிக்கும்போது, நச்சு நீக்கத்திற்காக இரவில் சிறுநீரகங்களின் மீது கரி பூல்டிஸ்களை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். எங்கள் செயல்முறை இரண்டு 1-குவார்ட் ஃப்ரீசர் பைகளை எடுப்பதாகும். ஒவ்வொரு பையிலும் 1/2 கப் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூளை வைக்கவும். பின்னர் ஒவ்வொரு பையிலும் 2 டீஸ்பூன் சைலியம் உமி தூளை சேர்க்கவும். பையை மூடி நன்கு கலக்கும் வரை குலுக்கவும். ஒவ்வொரு பையிலும் 1 கப் (அல்லது 240 மிலி) தண்ணீர் சேர்க்கவும். பையை மூடி, அது நன்கு கலக்கப்பட்டு "பிளேடோ" நிலைத்தன்மையுடன் வரும் வரை அதை முழங்காலில் வைக்கவும். ஒரு ரோலிங் பின்னைப் பயன்படுத்தி, கரி "பிளேடோ"வை அப்படியே இருக்கும்போதே உருட்டவும்.

பையில் சமமான தடிமனாக வைக்கவும். பையை அதன் மடிப்புடன் வெட்டி பிளாஸ்டிக் பையின் ஒரு பக்கத்தை உரிக்கவும். கரி பூல்டிஸ்களை ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்தின் மீதும் நடு முதுகில் வைத்து, நபரின் உடற்பகுதியை கிளாட் "பிரஸ் அண்ட் சீல்" போன்ற பிளாஸ்டிக் மடக்குடன் சுற்றி வைக்கவும். பூல்டிஸ்களை ஒரு படிவம் பொருத்தும் ஆடை அல்லது பெரிய மீள் கட்டு அல்லது "ஏஸ் ரேப்" மூலம் பாதுகாக்கவும். இரவு முழுவதும் இவற்றை அப்படியே விட்டுவிட்டு காலையில் அவற்றை அகற்றவும்.

மறுநாள் இரவு, பூல்டிஸ்களைத் திருப்பி மறுபக்கத்தைப் பயன்படுத்தவும். மீதமுள்ள பக்கத்திலிருந்து பிளாஸ்டிக் ஃப்ரீசர் பையை உரித்து முன்பு போலவே தடவவும். நீங்கள் இவற்றில் நிறைய செய்து எதிர்கால பயன்பாட்டிற்காக ஃப்ரீசரில் சேமிக்கலாம்.

நீர் சிகிச்சை

இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுப்பதில் நீர் சிகிச்சை நன்மை பயக்கும். [89] ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை நீங்கள் பின்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்: நாங்கள் சூடான நீர் பாட்டில்கள் மற்றும் ஐஸ் பேக்குகளைப் பயன்படுத்த விரும்புகிறோம். இரண்டு சூடான நீர் பாட்டில்களை சூடான நீரில் நிரப்பி, சூடான நீர் பாட்டில்களை நடு முதுகில் உள்ள சிறுநீரகங்களில் 3 நிமிடங்கள் தடவவும். பின்னர் சூடான நீர் பாட்டில்களை அகற்றி, அதே பகுதியில் 1 நிமிடம் ஐஸ் பேக்குகளைப் பயன்படுத்தவும். இந்த செயல்முறையை 7 முறை செய்யவும், குளிர்ச்சியுடன் முடிக்கவும், பின்னர் சிகிச்சையை முடிக்க நபரை படுக்க வைத்து 20 நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும். இது சிறுநீரக செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது.

சிறுநீரக செயலிழப்பு திரும்பப் பெறப்பட்டது

"என் சகோதரனின் சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தில் கர்த்தர் செய்த மகத்தான ஆசீர்வாதத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். பதிலளித்த பிரார்த்தனைகளுக்கு கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். டாக்டர் கிளார்க், நீங்கள் என் சகோதரனுக்கு மிகவும் அன்பாக பரிந்துரைத்த உணவு முறையை கர்த்தர் ஆசீர்வதித்தார். அவர் உணவை உண்மையாகப் பின்பற்றி வருகிறார், அதுவே ஒரு அதிசயம். அவர்கள் அவரது இரத்தத்தையும், இந்த முறை சிறுநீரையும் பரிசோதித்தனர். கடந்த வாரம் வந்த முடிவுகள் "உங்களுக்காக எனக்கு ஒரு நல்ல செய்தி இருக்கிறது!" என்று கூறியது. முதல் முறையாக கிரியேட்டினின் 3.31 ஆகவும், சிறுநீரக செயல்பாடு 20% ஆகவும் இருந்தது, இது உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். சரி, இரண்டாவது முடிவுகள் கிரியேட்டினின் அளவை 1.12 ஆகவும், சிறுநீரக செயல்பாடு 54% ஆகவும், மற்றொரு முடிவு 74% ஆகவும் காட்டியது! கடவுளின் அதிசயம்! டாக்டர் கிளார்க், எப்போதும் கர்த்தர் மீது நம்பிக்கையுடன் வழங்கப்படும் உங்கள் உதவிக்கு நான் உங்களுக்கு மிக்க நன்றி சொல்ல விரும்புகிறேன்." நீடில்ஸ், CA இலிருந்து LB. (நார்தர்ன் லைட்ஸ் ஹெல்த் எஜுகேஷன் நியூஸ்லெட்டர் ஸ்பிரிங் 2012 www.NorthernLightsHealthEducation.com).

மேற்கண்ட பரிந்துரைகளைப் பின்பற்றி 6 வாரங்களுக்குள் பதினைந்து சதவீத சிறுநீரக செயல்பாடு உள்ளவர்கள் எழுபத்தைந்து சதவீத செயல்பாட்டிற்குத் திரும்புவதை நாங்கள் உறுதி செய்துள்ளோம்.

சுருக்கமாக:

- வளரும்போது இயற்கை உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- விலங்கு புரதம், கொழுப்புகள், ஆல்கஹால், காஃபின் மற்றும் புளித்த அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- திரவ உணவுகளை அல்ல, நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- திறந்த வெளியிலும் சூரிய ஒளியிலும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நிறைய தூக்கம் கிடைக்கும்.
- கடவுள் உங்கள் குணப்படுத்துபவராக இருக்கட்டும்!

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது குறித்த கூடுதல் யோசனைகளுக்கு, "எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்" என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

குறிப்புகள்

[1] ஜோஹன்சன் கே.எல், செர்டோவ் ஜி.எம்., ஃபோலி ஆர்.என்., கில்பர்ட்சன் டி.டி., ஹெர்சாக் சி.ஏ., இஷானி ஏ, இஸ்ரானி ஏ.கே., கு இ, குரெல்லா தமுரா எம், லி எஸ், லி எஸ், லியு ஜே, ஒப்ராடோர் ஜி.டி., ஓ'ஹேர் ஏ.எம்., பெங் ஒய், போவ் என்.ஆர்., ரோட்கர் என்.எஸ்., செயிண்ட் பீட்டர் டபிள்யூ.எல்., அபோட் கே.சி., சான் கே.இ, ஷூல்மேன் ஐ.எச்., ஸ்னைடர் ஜே., சாலிட் சி, வெய்ன்ஹான்ட்ல் இ.டி., வின்கெல்மேயர் டபிள்யூ.சி., வெட்மோர் ஜே.பி. யு.எஸ். ரீனல் டேட்டா சிஸ்டம் 2020 ஆண்டு தரவு அறிக்கை: அமெரிக்காவில் சிறுநீரக நோயின் தொற்றுநோயியல். ஏ.எம். ஜே. கிட்னி டிஸ். 2021 ஏப்ரல்;77(4 சப்ளி 1):A7-A8.

[2] https://www.urologyhealth.org/urology-az/k/kidney-(renal)-failure

[3] கிளார்க் WF, சோன்ட்ராப் JM, மோயிஸ்ட் L, ஹுவாங் SH. நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயில் நீர் உட்கொள்ளல் அதிகரிப்பு: ஏன்? பாதுகாப்பானதா? சாத்தியமா? ஆன் நியூட்ர் மெட்டாப். 2015;66 சப்ளிமெண்ட் 3:18-21.

[4] கிளார்க் WF, சோன்ட்ராப் JM, ஹுவாங் SH, மோயிஸ்ட் L, பௌபி N, பங்கிர் L. நீரேற்றம் மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் முன்னேற்றம்: ஆதாரங்களின் விமர்சன மதிப்பாய்வு. Am J நெஃப்ரோல். 2016;43(4):281-92.

[5] சோன்ட்ராப் ஜேஎம், டிக்சன் எஸ்என், கார்க் ஏஎக்ஸ், பியூண்டியா-ஜிமெனெஸ் ஐ, டோஹெய்ன் ஓ, ஹுவாங் எஸ்எச், கிளார்க் டபிள்யூஎஃப். நீர் உட்கொள்ளல், நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் மற்றும் இருதய நோய் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பு: NHANES தரவின் குறுக்கு வெட்டு பகுப்பாய்வு. ஏஎம் ஜே நெஃப்ரோல். 2013;37(5):434-42.

[6] மாலிசோவா ஓ, அதனாசடோ ஏ, பெபா ஏ, ஹுஸ்மேன் எம், டோம்னிக் கே, பிரவுன் எச், மோரா-ரோட்ரிக்ஸ் ஆர், ஓர்டேகா ஜேஎஃப், பெர்னாண்டஸ்-எலியாஸ் விஇ, கப்சோக்ஃபாலோ எம். ஆரோக்கியமான ஐரோப்பிய பெரியவர்களில் நீர் உட்கொள்ளல் மற்றும் நீரேற்றம் குறியீடுகள்: ஐரோப்பிய நீரேற்றம் ஆராய்ச்சி ஆய்வு (EHRS). ஊட்டச்சத்துக்கள். 2016 ஏப்ரல் 6;8(4):204. doi: 10.3390/nu8040204.

[7] கார்சியா-அரோயோ FE, கிறிஸ்டோபல் M, அரெல்லானோ-பியூண்டியா AS, ஒசோரியோ H, டாபியா E, சோட்டோ V, வூட் M, லானாஸ்பா MA, ரோன்கல்-ஜிமெனெஸ் C, பாங்கிர் L, ஜான்சன் RJ, சான்செஸ்-லோசாடா LG. குளிர்பானம் போன்ற பானங்களுடன் மறுநீரேற்றம் நீரிழப்பை அதிகரிக்கிறது மற்றும் நீரிழப்பு தொடர்பான சிறுநீரக காயத்தை மோசமாக்குகிறது. Am J Physiol Reg Int Comp Physiol. 2016 ஜூலை 1;311(1):R57-65.

[8] கார்சியா-டிராபனினோ ஆர், ஜார்குயின் இ, வெஸ்லிங் சி, ஜான்சன் ஆர்ஜே, கோன்சலஸ்-குய்ரோஸ் எம், வெயிஸ் ஐ, கிளேசர் ஜே, ஜோஸ் விண்டெல் ஜே, ஸ்டாக்ஃபெல்ட் எல், ரோன்கல் சி, ஹர்ரா டி, பாரிகார்ட் எல். எல் சால்வடாரில் கரும்பு வெட்டுபவர்களில் வெப்ப அழுத்தம், நீரிழப்பு மற்றும் சிறுநீரக செயல்பாடு - மீசோஅமெரிக்க நெஃப்ரோபதியின் ஆபத்தில் உள்ள தொழிலாளர்களின் குறுக்கு-மாற்ற ஆய்வு. சுற்றுச்சூழல் ரெஸ். 2015 அக்டோபர்;142:746–55.

[9] மெங் எக்ஸ்எம், ஜாங் ஒய், ஹுவாங் எக்ஸ்ஆர், ரென் ஜிஎல், லி ஜே, லான் எச்ஒய். ஆசியடிக் அமிலம் மற்றும் நரிங்கெனின் கலவையுடன் TGF-β/ஸ்மாட் சிக்னலை மறுசமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் சிறுநீரக ஃபைப்ரோஸிஸ் சிகிச்சை. ஆன்கோடார்கெட். 2015 நவம்பர் 10;6(35):36984-97.

[10] டோஃபோவிக் எஸ்பி, சலா ஈஎம், ஜாக்சன் ஈகே, மெல்ஹெம் எம். பருமனான, நீரிழிவு ZSF1 எலிகளில் காஃபின் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் ஆரம்பகால சிறுநீரக காயம். ரென் ஃபெயில். 2007;29(7):891-902.

[11] விவானிட்கிட் வி. தாய் சைவ உணவு உண்பவர்களின் சிறுநீரக செயல்பாட்டு அளவுருக்கள், அசைவ உணவு உண்பவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது. ரென் ஃபெயில். 2007;29(2):219-20.

[12] ஹரிஹரன் டி, வெள்ளங்கி கே, கிராமர் எச். மேற்கத்திய உணவுமுறை மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய். கர்ர் ஹைபர்டென்ஸ் பிரதிநிதி. 2015 மார்ச்;17(3):16.

[13] Gaisbauer M, Langosch A. மூல உணவு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி Fortschr Med. 1990 ஜூன் 10;108(17):338- 40.

[14] 3,4-Dihydroxyphenylglycol (DHPG): இயற்கை டேபிள் ஆலிவ்களில் இருக்கும் ஒரு முக்கியமான பீனாலிக் கலவை. Rodríguez G1, Lama A, Jaramillo S, Fuentes-Alventosa JM, Guillén R, Jiménez-Araujo A, Rodríguez-Arcos R, Fernández-Bolaños J. J அக்ரிக் ஃபுட் கெம். 2009 ஜூலை 22;57(14):6298-304.

[15] கவுண்டூரி AM1, மைலோனா A, கலியோரா AC, ஆண்ட்ரிகோபௌலோஸ் NK. ஓலியா யூரோபியா (ஆலிவ்கள்) பழங்களின் (ட்ரூப்ஸ்) பீனாலிக் சேர்மங்களின் உயிர் கிடைக்கும் தன்மை: மனிதர்களில் பிளாஸ்மா ஆக்ஸிஜனேற்ற நிலையின் மீதான தாக்கம். பைட்டோமெடிசின். 2007 அக்டோபர்;14(10):659-67.

[16] ஸ்வாங்க் ஆர்.எல்., நகமுரா எச். லிப்பிட் உணவுக்குப் பிறகு மூளை திசுக்களில் ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கும் தன்மை. ஆம் ஜே பிசியோல். 1960 ஜனவரி; 198: 217-20.

[17] Díaz-López A, Bulló M, Basora J, Martínez-González MÁ, Guasch-Ferré M, Estruch R, Wärnberg J, Serra-Majem L, Arós F, Lapetra J, Ros E, Pintó X, Covas Calros MI, Sós-ல் அசோசியேஷன் இடையேயான பிரிவு அதிக இருதய ஆபத்தில் உள்ள மக்கள்தொகையில் மேக்ரோநியூட்ரியண்ட் உட்கொள்ளல் மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய். க்ளின் நட்ர். 2013 ஆகஸ்ட்;32(4):606-12.

[18] சியாவரோலி எல், மிர்ராஹிமி ஏ, சீவன்பைப்பர் ஜேஎல், ஜென்கின்ஸ் டிஜே, டார்லிங் பிபி. நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயில் உணவு நார் விளைவுகள்: கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு சோதனைகளின் முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. யூர் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2015 ஜூலை;69(7):761-8.

[19] சல்மீன் YA, செகல் MS, லாங்காம்ப்-ஹென்கென் B, கேனல்ஸ் MT, ஜெல்லோ GA, டால் WJ. நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் நார்ச்சத்து சேர்க்கப்பட்ட உணவுகள் சீரம் கிரியேட்டினின் அளவைக் குறைக்கின்றன J Ren Nutr. 2013 மார்ச்;23(2):e29-32.

[20] சிரிச் டிஎல். இறுதி நிலை சிறுநீரக நோயில் உணவு புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து. செமின் டயல். 2015 ஜனவரி- பிப்ரவரி;28(1):75-80.

[21] வாங் இசட், குய் எம், டாங் எல், லி டபிள்யூ, வெய் ஒய், ஜு இசட், ஜியா எக்ஸ், காங் எக்ஸ், சூ டி. வாய்வழி செயல்படுத்தப்பட்ட கரி ஹீமோடையாலிசிஸ் நோயாளிகளில் ஹைப்பர்பாஸ்பேட்டீமியாவை அடக்குகிறது. நெப்ராலஜி (கார்ல்டன்). 2012 செப்;17(7):616-20.

[22] முஸ்ஸோ சிஜி, மைக்கேலேஞ்சலோ எச், ரெனால்டி ஜே, மார்டினெஸ் பி, விடல் எஃப், கியூவெடோ எம், பரோட் எம், வைஸ்மேன் ஜி, அல்கிரானாட்டி எல். பழைய இறுதி நிலை சிறுநீரக நோய் நோயாளிகளைக் கையாளுவதற்கான புதிய மாற்றாக வாய்வழி செயல்படுத்தப்பட்ட கரி மற்றும் குறைந்த புரத உணவை இணைத்தல். சவுதி ஜே சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை. 2010 ஜனவரி;21(1):102-4.

[23] யமமோட்டோ எஸ், ஜுவோ ஒய், மா ஜே, யான்சி பிஜி, ஹன்லி டிஇ, மோட்டோஜிமா எம், ஃபோகோ ஏபி, லிண்டன் எம்எஃப், ஃபாசியோ எஸ், இச்சிகாவா ஐ, கோன் வி. வாய்வழி செயல்படுத்தப்பட்ட கரி உறிஞ்சி (AST-120) அபோலிபோபுரோட்டின் ஈ-குறைபாடுள்ள எலிகளில் சிறுநீரக நோயால் துரிதப்படுத்தப்பட்ட பெருந்தமனி தடிப்புத் தோல் அழற்சியின் அளவையும் உறுதியற்ற தன்மையையும் மேம்படுத்துகிறது. நெஃப்ரோல் டயல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை. 2011 ஆகஸ்ட்;26(8):2491-7. எபப் 2011 ஜனவரி 18.

[24] எர்டோகன் ஏ, ராவ் எஸ்எஸ், திருவையாறு டி, லீ ஒய்ஒய், காஸ் ஆடம் ஈ, வாலஸ்டின் ஜே, ஓ'பனியன் எம். ரேண்டமைஸ்டு மருத்துவ பரிசோதனை: நாள்பட்ட மலச்சிக்கலுக்கான கலப்பு கரையக்கூடிய/கரையாத ஃபைபர் எதிராக சைலியம். அலிமென்ட் பார்மகோல் தேர். 2016 ஜூலை;44(1):35-44.

[25] லூ Q, ஜாஃபர் TH, கோ HW, ஜின் A, சௌ KY, யுவான் JM, கோ WP. சிவப்பு இறைச்சி உட்கொள்ளல் மற்றும் ESRD ஆபத்து. J Am Soc நெஃப்ரோல். 2016 ஜூலை 14.

[26] அல்மெய்டா ஜே.சி., ஜெல்மானோவிட்ஸ் டி., வாஸ் ஜே.எஸ்., ஸ்டீம்பர்கோ டி., பெராசோலோ எம்.எஸ்., கிராஸ் ஜே.எல்., அசெவெடோ எம்.ஜே. வகை 2 நீரிழிவு நோயில் புரதம் மற்றும் பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் உணவு மற்றும் மைக்ரோஅல்புமினுரியாவின் ஆதாரங்கள். ஜே. ஆம் கோல் நியூட்ர். 2008 அக்டோபர்;27(5):528-37.

[27] ரெமர் டி, மான்ஸ் எஃப். உணவுகளின் சாத்தியமான சிறுநீரக அமில சுமை மற்றும் சிறுநீரின் pH இல் அதன் செல்வாக்கு. ஜே ஆம் டயட் அசோக். 1995 ஜூலை;95(7):791-7.

[28] வான் டென் பெர்க் இ, ஹோஸ்பெர்ஸ் எஃப்ஏ, நேவிஸ் ஜி, எங்பெரிங்க் எம்எஃப், பிரிங்க் இஜே, கெலிஜின்சே ஜேஎம், வான் பாக் எம்ஏ, கேன்ஸ் ஆர்ஓ, பேக்கர் எஸ்ஜே. மேற்கத்திய தெற்காசிய மக்களில் நீரிழிவு நெஃப்ரோபதியின் இறுதி-நிலை சிறுநீரக நோய்க்கான உணவு அமில சுமை மற்றும் விரைவான முன்னேற்றம். ஜே நெஃப்ரோல். 2011 ஜனவரி-பிப்;24(1):11-7.

[29] D'Amico G, Gentile MG, Manna G, Fellin G, Ciceri R, Cofano F, Petrini C, Lavarda F, Perolini S, Porrini M. நெஃப்ரோடிக் சிண்ட்ரோமில் ஹைப்பர்லிபிடேமியாவில் சைவ சோயா உணவின் விளைவு. லான்செட். 1992 மே 9;339(8802):1131-4.

[30] பழனிசாமி என், விஸ்வநாதன் பி, ரவிச்சந்திரன் எம்.கே, அனுராதா சி.வி. எலி மாதிரி வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியில் புரத கைனேஸ் சி பீட்டா II தடுப்பு மூலம் உணவு சோயா புரதத்தின் ரெனோப்ரோடெக்டிவ் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் விளைவு. கேன் ஜே பிசியோல் பார்மகோல். 2010 ஜனவரி;88(1):28-37.

[31] நாத் கேஏ, பல்லர் எம்எஸ். உணவுமுறையில் ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பொருட்களின் குறைபாடு எலி சிறுநீரகத்தில் இஸ்கிமிக் காயத்தை அதிகரிக்கிறது. கிட்னி இன்ட். 1990 டிசம்பர்;38(6):1109-17.

[32] நட்கர்னி ஜி.என்., ராவ் வி, இஸ்மாயில்-பெய்கி எஃப், போன்சேகா வி.ஏ., ஷா எஸ்.வி., சைமன்சன் எம்.எஸ்., கான்ட்லி எல், தேவராஜன் பி, பாரிக் சி.ஆர்., கோகா எஸ்.ஜி. சிறுநீரக செயல்பாடு சரிவுடன் வீக்கம், காயம் மற்றும் ஃபைப்ரோசிஸின் சிறுநீர் பயோமார்க்ஸர்களின் சங்கம்: ACCORD சோதனை. கிளின் ஜே ஆம் சாக் நெஃப்ரோல். 2016 மே 17.

[33] ஷோஹாம் டிஏ, துராசோ-அர்விசு ஆர், கிராமர் எச், லூக் ஏ, வுப்புடுரி எஸ், கூஷீர்சாகர் ஏ, கூப்பர் ஆர்எஸ். சர்க்கரை சோடா நுகர்வு மற்றும் ஆல்புமினுரியா: தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பரிசோதனை கணக்கெடுப்பின் முடிவுகள், 1999-2004. PLoS One. 2008;3(10):e3431.

[34] லின் ஜே1, குர்ஹான் ஜிசி. சர்க்கரை மற்றும் செயற்கையாக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட சோடாவின் தொடர்புகள் பெண்களில் ஆல்புமினுரியா மற்றும் சிறுநீரக செயல்பாடு குறைதல். கிளின் ஜே ஆம் சாக் நெஃப்ரோல். 2011 ஜனவரி;6(1):160-6.

[35] போக்ரிவ்சின்ஸ்கா எம், ஃபிளிசின்ஸ்கி எம், ஜுண்ட்ஸில் ஏ, க்ர்சிசானோவ்ஸ்கா எஸ், பிரைமோரா ஏ, டெப்டுலா ஏ, போட்னர் எம், க்ளோஸ்கோவ்ஸ்கி டி, ஸ்டீபன்ஸ்கா ஏ, மார்சலெக் ஏ, மனிஷியஸ் ஜே, ட்ரேவா டி. பிரக்டோஸ் உணவு மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு கணைய தீவுகளின் செயல்பாட்டில் ஏற்படுத்தும் தாக்கம். கணையம். 2014 ஜூலை;43(5):801-8.

[36] Nakayama T, Kosugi T, Gersch M, Connor T, Sanchez-Lozada LG, Lanaspa MA, Roncal C, Perez- Well SE, Johnson RJ, Nakagawa T. டயட்டரி பிரக்டோஸ் சாதாரண எலி சிறுநீரகத்தில் tubulointerstitial காயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆம் ஜே பிசியோல் சிறுநீரக பிசியோல். 2010 மார்ச்;298(3):F712-20.

[37] García-Aguirre M, Sáenz-Alvaro VA, Rodríguez-Soto MA, Vicente-Magueyal FJ, Botello-Alvarez E, Jimenez-Ilas H, Cárdenas-Manríquez M, Rico-MartínezL-B, Navarretez R. பிரக்டோஸ் நிறைந்த சிரப்களைப் பெற நீலக்கத்தாழை பிரக்டோ-ஒலிகோசாக்கரைடுகளின் நொதி நீராற்பகுப்புக்குப் பயன்படுத்தப்படும் உயிரி தொழில்நுட்ப செயல்முறை வடிவமைப்பிற்கான உத்தி. ஜே அக்ரிக் ஃபுட் கெம். 2009 நவம்பர் 11;57(21):10205- 10.

[38] கரலியஸ் வி.பி., ஷோஹாம் டி.ஏ. உணவு சர்க்கரை மற்றும் செயற்கை இனிப்பு உட்கொள்ளல் மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்: ஒரு மதிப்பாய்வு. அட்வ. நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய். 2013 மார்ச்;20(2):157-64.

[39] குட்டியர்ரெஸ் ஓஎம், முன்ட்னர் பி, ரிஸ்க் டிவி, மெக்லெலன் டபிள்யூஎம், வார்னாக் டிஜி, நியூபி பிகே, ஜட் எஸ்இ. சிகேடி உள்ள நபர்களில் உணவு முறைகள் மற்றும் இறப்பு ஆபத்து மற்றும் ஈஎஸ்ஆர்டிக்கு முன்னேறுவது: ஒரு கூட்டு ஆய்வு. ஏஎம் ஜே கிட்னி டிஸ். 2014 ஆகஸ்ட்;64(2):204-13.

[40] சூ எச், ஸ்ஜோக்ரென் பி, அர்ன்லோவ் ஜே, பானர்ஜி டி, செடர்ஹோம் டி, ரிசெரஸ் யு, லிண்ட்ஹோம் பி, லிண்ட் எல், கரேரோ ஜே. ஒரு அழற்சி எதிர்ப்பு உணவு முறையான வீக்கம் மற்றும் வயதான பெரியவர்களில் குறைக்கப்பட்ட சிறுநீரக செயல்பாடு ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது. ஜே நியூட்ர். 2015 ஏப்ரல்;145(4):729-35.

[41] மோரோ WJ, ஹோம்சி J, ஸ்வான்சன் CA, ஓஹாஷி Y, எஸ்டெஸ் J, லெவி JA. MRL/lpr/lpr எலிகளில் தன்னுடல் தாக்க நோயின் வெளிப்பாட்டை உணவுக் கொழுப்பு பாதிக்கிறது. நோயெதிர்ப்பு. 1986 நவம்பர்;59(3):439-43.

[42] அலியோ Y, லியாவோ MC, ஜாவோ XP, சாங் SY, செனியர் I, இங்கெல்ஃபிங்கர் JR, ஜாங் SL. தாய்ப்பால் குடித்த பிறகு அதிக கொழுப்புள்ள உணவு சிறுநீரக காயத்தை துரிதப்படுத்துகிறது, ஆனால் தாய்வழி நீரிழிவு நோயால் திட்டமிடப்பட்ட உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அல்ல. பீடியாட்டர் ரெஸ். 2016 மார்ச்;79(3):416-24.

[43] கோஷிபா கே 1, குமனோ கே, வதனாபே டி, தகாஷிமா ஒய், சின்ஷி ஓ. எலி சிறுநீரகத்தின் இஸ்கிமியா ரிபெர்ஃப்யூஷன் காயத்தில் அதிக கொழுப்பு உணவு மற்றும் ஒரு நாவல் ஆக்ஸிஜனேற்ற (BO653) விளைவுகள். நிஹோன் ஜின்சோ கக்காய் ஷி. 1997 ஜூலை;39(5):455-63.

[44] ஃபெல்னர் ஆர்.சி., குக் ஏ.கே., ஓ'கானர் பி.எம்., ஜாங் எஸ், போலாக் டி.எம்., இன்ஷோ ஈ.டபிள்யூ.. அதிக உப்பு உணவு, எதிர்வினை ஆக்ஸிஜன் இனங்கள் சார்ந்த பொறிமுறையால் சிறுநீரக தானியங்கு ஒழுங்குமுறையை மழுங்கடிக்கிறது. ஏ.எம். ஜே. பிசியோல் ரீனல் பிசியோல். 2014 ஜூலை 1;307(1):F33-40.

[45] Xu XM, Cai GY, Bu R, Wang WJ, Bai XY, Sun XF, Chen XM. கொறித்துண்ணி மாதிரிகளில் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயில் கலோரிக் கட்டுப்பாட்டின் நன்மை பயக்கும் விளைவுகள்: ஒரு மெட்டா பகுப்பாய்வு மற்றும் முறையான மதிப்பாய்வு. PLoS One. 2015 டிசம்பர் 22;10(12):e0144442.

[46] பெர்னீஹ் பி, அல் ஹக்கீம் எம்ஆர், பூப்ஸ் ஒய், அபு ஜிடான் எஃப்எம். நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் ரமழான் நோன்பு: மருத்துவ மற்றும் உயிர்வேதியியல் விளைவுகள். சவுதி ஜே சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை. 2010 செப்;21(5):898-902.

[47] கெல்பர் ஆர்.பி., குர்த் டி., கௌஸ் ஏ.டி., மேன்சன் ஜே.இ., புரிங் ஜே.இ., லெவி ஏ.எஸ்., காசியானோ ஜே.எம்.. வெளிப்படையாக ஆரோக்கியமான ஆண்களில் உடல் நிறை குறியீட்டிற்கும் சி.கே.டி.க்கும் இடையிலான தொடர்பு. ஏ.எம். ஜே. கிட்னி டிஸ். 2005 நவம்பர்;46(5):871-80.

[48] கவாமோட்டோ ஆர், கோஹாரா கே, தபரா ஒய், மிகி டி, ஓட்சுகா என், குசுனோகி டி, யோரிமிட்சு என். உடல் நிறை குறியீட்டிற்கும் மதிப்பிடப்பட்ட குளோமருலர் வடிகட்டுதல் வீதத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு. ஹைபர்டென்ஸ் ரெஸ். 2008 ஆகஸ்ட்;31(8):1559-64.

[49] ஓத்மான் எம், கவர் பி, எல் நஹாஸ் ஏஎம். நீரிழிவு அல்லாத நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயின் முன்னேற்றத்தில் உடல் பருமனின் தாக்கம்: ஒரு பின்னோக்கி கூட்டு ஆய்வு. நெஃப்ரான் கிளினிக் பிராக்ட். 2009;113(1):c16-23.

[50] ட்ரெக்ஸ்லர் சி, டி முட்சேர்ட் ஆர், க்ருடென்டோர்ஸ்ட் டிசி, போஷோடென் ஈடபிள்யூ, கிரெடீயட் ஆர்டி, லெ செஸ்சி எஸ், வன்னர் சி, டெக்கர் எஃப்டபிள்யூ; நெகோசார் ஆய்வுக் குழு. டயாலிசிஸ் தொடங்கிய பிறகு எஞ்சிய சிறுநீரக செயல்பாட்டில் சரிவுடன் உடல் நிறை குறியீட்டின் தொடர்பு. ஆம் ஜே கிட்னி டிஸ். 2009 ஜூன்;53(6):1014-23.

[51] டான்டோனா பி, மொஹந்தி பி, கானிம் எச், அல்ஜாடா ஏ, பிரவுன் ஆர், ஹமூடா டபிள்யூ, பிரபாலா ஏ, அப்சல் ஏ, கார்க் ஆர். லுகோசைட்டுகள், லிப்பிட் பெராக்சிடேஷன் மற்றும் புரத கார்போனிலேஷன் மூலம் எதிர்வினை ஆக்ஸிஜன் இனங்களை உருவாக்குவதில் பருமனானவர்களில் உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் எடை இழப்பின் அடக்குமுறை விளைவு. ஜே கிளின் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2001 ஜனவரி;86(1):355-62.

[52] மோன் ஏ, கேட்டினோ எம், கபன்னா ஆர், கியானினி சி, மார்கோவெச்சியோ எம், சியாரெல்லி எஃப். கடுமையான பருமனான குழந்தைகளில் அதிகரித்த ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம்: உணவு கட்டுப்பாடு-எடை இழப்பு திட்டத்தின் விளைவு. ஜே கிளின் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2005 மே;90(5):2653-8.

53 கண்டா இ, முனேயுகி டி, சுவா கே, நகாஜிமா கே. சிறுநீரக செயல்பாட்டில் எடை இழப்பு வேகத்தின் விளைவுகள் நீரிழிவு இல்லாத ஆரோக்கியமான மக்களில் உடல் நிறை குறியீட்டைப் பொறுத்து மாறுபடும்: ஒரு வருங்காலக் குழு. PLoS ஒன். 2015 நவம்பர் 23;10(11):e0143434.

54 பொலிக்னானோ டி, சோக்காலி சி. பருமனான CKD நோயாளிகளில் சிறுநீரக செயல்பாட்டில் எடை இழப்பின் விளைவுகள்: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு. நெஃப்ரோல் டயல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை. 2013 நவம்பர்;28 துணை 4:iv82-98.

55 பாம்ப்லோனா-ரோஜர் ஜிடி. உணவுகள் மற்றும் அவற்றின் குணப்படுத்தும் சக்தியின் கலைக்களஞ்சியம்: உணவு அறிவியல் மற்றும் உணவு சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டி. மாட்ரிட்: தலையங்கம் சஃபெலிஸ், 2011.

56 ஜாங் எஸ்.எம்., செருல்லி ஜே, கிராப் டி.டபிள்யூ, ஃபாக்ஸ் சி, வஸ்ஸலோட்டி ஜே.ஏ, ப்ரோகோபியென்கோ ஏ.ஜே, பை ஏபி. கடுமையான சிறுநீரக காயத்திற்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு சமூக மருந்தகங்களில் NSAID-தவிர்ப்பு கல்வி, அப்ஸ்டேட் நியூயார்க், 2011. முந்தைய நாள்பட்ட நோய். 2014 டிசம்பர் 18;11:E220.

57 ஹென்றி டி, பேஜ் ஜே, வைட் ஐ, நான்ரா ஆர், ஹால் சி. ஸ்டெராய்டல் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளின் நுகர்வு மற்றும் வயதானவர்களில் செயல்பாட்டு சிறுநீரகக் கோளாறு வளர்ச்சி. ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வின் முடிவுகள். Br J கிளின் பார்மகோல். 1997 ஜூலை;44(1):85-90.

58 பெர்னெகர் டிவி, வெல்டன் பி.கே, கிளாக் எம்.ஜே. அசிடமினோஃபென், ஆஸ்பிரின் மற்றும் ஸ்டெராய்டல் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளின் பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடைய சிறுநீரக செயலிழப்பு ஆபத்து. என். இங்கிள் ஜே மெட். 1994 டிசம்பர் 22;331(25):1675-9.

59 கர்ஹான் ஜிசி, நைட் இஎல், ரோஸ்னர் பி, ஹாங்கின்சன் எஸ்இ, ஸ்டாம்பர் எம்ஜே. பெண்களில் வாழ்நாள் முழுவதும் போதைப்பொருள் அல்லாத வலி நிவாரணி பயன்பாடு மற்றும் சிறுநீரக செயல்பாட்டில் சரிவு. ஆர்ச் இன்டர்ன் மெட். 2004 ஜூலை 26;164(14):1519-24.

60 செகல் ஆர், லுபார்ட் இ, லீபோவிட்ஸ் ஏ, இயானா ஏ, காஸ்பி டி. வயதான நோயாளிகளுக்கு குறைந்த அளவு ஆஸ்பிரின் சிறுநீரக விளைவுகள். ஐ.எஸ்.ஆர் மெட் அசோக் ஜே. 2006 அக்டோபர்;8(10):679-82.

61 டாங்கியட்கும்ஜாய் எம், போர்டுமேன் எச், பிரதித்போர்ன்சில்பா கே, வாக்கர் டிஎம். நாள்பட்ட சிறுநீரக நோயின் முன்னேற்றம் மற்றும் சிக்கல்களுடன் மூலிகை மற்றும் உணவு சப்ளிமெண்ட்களின் சங்கம்: ஒரு வருங்கால கூட்டு ஆய்வு. நெப்ராலஜி (கார்ல்டன்). 2015 ஜூன் 4.

62 நெம்மர் ஏ, கரகா டி, பீகம் எஸ், யுவராஜு பி, யாசின் ஜே, ஹமாடி என்கே, அலி பிஹெச். டீசல் வெளியேற்ற துகள்களுக்கு நீண்டகால நுரையீரல் வெளிப்பாடு அடினீன் தூண்டப்பட்ட நாள்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ள எலிகளில் சிறுநீரக ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், வீக்கம் மற்றும் டிஎன்ஏ சேதத்தை அதிகரிக்கிறது. செல் பிசியோல் பயோகெம். 2016;38(5):1703-13.

63 டாக்ஸிகால் லெட். 2016 ஜூன் 7;258:1-10. கிளைபோசேட் சர்பாக்டான்ட் களைக்கொல்லி (GPSH) நச்சுத்தன்மையைத் தொடர்ந்து நெஃப்ரோடாக்சிசிட்டியை இயந்திரம் சார்ந்த காயம் உயிரியக்கவியல் குறிகாட்டிகள் முன்கூட்டியே கணிக்கின்றன. முகமது எஃப், எண்ட்ரே இசட்ஹெச், பிக்கரிங் ஜேடபிள்யூ, ஜெயமன்னே எஸ், பலங்கசிங்க சி, ஷாமி எஸ், சதுரங்கா யூ, விஜேரத்னா டி, ஷிஹானா எஃப், கவரம்மனா I, பக்லி என்ஏ.

64 சோடர்லேண்ட் பி, லவ்கர் எஸ், வினர் டிஇ, ப்ரூக்ஸ் டிஆர், காஃப்மேன் ஜேஎஸ். சுற்றுச்சூழல் நச்சுகள் மற்றும் வெளிப்பாடுகளுடன் தொடர்புடைய நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய். அட்வட் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய். 2010 மே;17(3):254-64.

65 https://www.ewg.org/news-and-analysis/2019/02/glyphosate-contamination-food-goes-far- beyond-oat-products

66 அன்யான்வு இ, கேம்பல் ஏடபிள்யூ, வோஜ்தானி ஏ, எஹிரி ஜேஇ, அக்பன் ஏஜ. நாள்பட்ட நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த பூஞ்சை வெளிப்பாடுகள் உள்ள நோயாளிகளின் சீரத்தில் உயிர்வேதியியல் மாற்றங்கள்: பல சிறுநீரக செயலிழப்புகளுக்கான ஆபத்து காரணி. சயின்டிஃபிக் வேர்ல்ட் ஜர்னல். 2003 நவம்பர் 3;3:1058-64.

67 மிக்கோலா ஆர், ஆண்டர்சன் எம்ஏ, ஹவுடனீமி எம், சல்கினோஜா-சலோனென் எம்எஸ். பயோசைடு சகிப்புத்தன்மை கொண்ட உட்புற அச்சு ஆஸ்பெர்கிலஸ் வெஸ்டர்டிஜ்கியேவால் உற்பத்தி செய்யப்படும் நச்சு இண்டோல் ஆல்கலாய்டுகள் அவ்ரென்வில்லாமைடு மற்றும் ஸ்டெபாசிடின் பி. டாக்ஸிகான். 2015 ஜூன் 1;99:58-67.

68 எரென் ஏ, குஸ்டிமூர் எஸ், கல்கன்சி ஏ, உன்வெர்டி எஸ், அக்தாஸ் எஃப், சுகாக் ஜிடி. மருத்துவமனை சூழலில் உள்ள கட்டுமானங்களின் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ள நோயாளிகளுக்கான முக்கியமான அலகுகளின் விளைவு மற்றும் சந்தர்ப்பவாத பூஞ்சை தொற்றுகளின் வளர்ச்சி பற்றிய விசாரணை. மைக்ரோபியோல் புல். 2008 ஜனவரி;42(1):83-93.

69 செராலினி, ஜி.-இ.; கிளேர், இ.; மெஸ்னேஜ், ஆர்.; கிரெஸ், எஸ்.; டெஃபார்ஜ், என்.; மாலடெஸ்டா, எம்.; ஹென்னெக்வின், டி.; ஸ்பைரூக்ஸ் டி வெண்டோமோயிஸ், ஜே. ரவுண்டப் களைக்கொல்லியின் நீண்டகால நச்சுத்தன்மை மற்றும் ரவுண்டப்-சகிப்புத்தன்மை கொண்ட மரபணு மாற்றப்பட்ட மக்காச்சோளம். உணவு வேதியியல். டாக்ஸிகால். 2012, 50, 4221–4231.

70 பெர்னெகர் டிவி, வெல்டன் பி.கே, புட்டே ஐ.பி, கிளாக் எம்.ஜே. மது அருந்துவதால் ஏற்படும் இறுதி கட்ட சிறுநீரக நோயின் ஆபத்து. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 1999 டிசம்பர் 15;150(12):1275-81.

71 கிளேர் பிஏ, கான்ராய் ஆர்எஸ், ஸ்பெல்மேன் கே. ஒரே நாளில் டாராக்சகம் அஃபிசினேல் ஃபோலியத்தின் சாற்றின் மனிதர்களில் டையூரிடிக் விளைவு. ஜே ஆல்டர்ன் காம்ப்ளிமெண்ட் மெட். 2009 ஆகஸ்ட்;15(8):929- 34.

72 கரகுஸ் ஏ, டீகர் ஓய், யில்டிரிம் எஸ். எலிகளில் கார்பன் டெட்ராகுளோரைடால் தூண்டப்படும் ஆக்ஸிஜனேற்ற சிறுநீரக காயங்களுக்கு எதிராக சிலிபம் மரியானம் மற்றும் டாராக்ஸகம் அஃபிசினேல் சாற்றின் பாதுகாப்பு விளைவு. ரென் ஃபெயில். 2017 நவம்பர்;39(1):1-6.

73 ரஃபாக்ஸ் டபிள்யூ, மெக்கில் எஸ்எம். வயிற்று பெல்ட் அணிவது டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது. ஜே ஆக்கிரமிப்பு சூழல் மருத்துவம். 1996 செப்;38(9):925-7.

74 ஹிராமட்சு கே, யமடா டி, கடகுரா எம். இரத்த அழுத்தம், ரெனின்-ஆஞ்சியோடென்சினால்டோஸ்டிரோன் ஆகியவற்றில் குளிர்ச்சியின் கடுமையான விளைவுகள்.
மனிதனில் உள்ள அமைப்பு, கேட்டகோலமைன்கள் மற்றும் அட்ரீனல் ஸ்டீராய்டுகள். கிளின் எக்ஸ்ப் பார்மகோல் பிசியோல். 1984 மார்ச்- ஏப்ரல்;11(2):171-9.

75 லின் ஜே, குர்ஹான் ஜிசி. பெண்களில் சிறுநீரக செயல்பாடு சரிவு மற்றும் உடல் செயல்பாடு. நெஃப்ரோல் டயல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை. 2008 செப்;23(9):2827-33.

76 சமூகத்தில் வசிக்கும் வயதான ஜப்பானிய மக்களில் உட்கார்ந்த நேரத்திற்கும் சிறுநீரக செயல்பாட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பு. லீ எஸ், ஷிமாடா எச், லீ எஸ், மகிசாகோ எச், டோய் டி, ஹராடா கே, பே எஸ், ஹராடா கே, ஹோட்டா ஆர், சுட்சுமிமோட்டோ கே, யோஷிடா டி, நகாகுபோ எஸ், அனன் ஒய், பார்க் எச், சுசுகி டி. ஜெரியாட்டர் ஜெரோன்டோல் இன்ட். 2016 ஜூன் 14.

77 ரெய்ன்ஹார்ட் ஜிஏ, லோஹ்மியர் டிஇ. சிறுநீரக செயல்பாட்டில் தோரணையின் விளைவுகளை மத்தியஸ்தம் செய்வதில் ரெனின்-ஆஞ்சியோடென்சின் அமைப்பின் பங்கு. ஏஎம் ஜே பிசியோல். 1996 ஜூலை;271(1 பட் 2):ஆர்282-8.

78 குவோ வி.ஒய், பிரேஜ் எஸ், எகெலுண்ட் யு, கிரிஃபின் எஸ்.ஜே, சிம்மன்ஸ் ஆர்.கே; சேர்க்கை-பிளஸ் ஆய்வுக் குழு. சமீபத்தில் கண்டறியப்பட்ட வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் உட்கார்ந்த நேரம், உடல் செயல்பாடு மற்றும் சிறுநீரக செயல்பாடு ஆகியவற்றை புறநிலையாக அளவிடப்பட்டது: ஒரு வருங்கால கூட்டு பகுப்பாய்வு. நீரிழிவு மருத்துவம். 2015 ஆகஸ்ட் 18.

79 சில்வா எஸ்டி ஜூனியர், ஜாம்பீரி டிடி, ருகேரி ஏ, செரோனி ஏ, அராகவோ டிஎஸ், பெர்னாண்டஸ் எஃப்பி, கசரினி டிஇ, மிச்செலினி எல்சி. ஏரோபிக் பயிற்சி மூலம் வாஸ்குலர் ரெனின்-ஆஞ்சியோடென்சின் அமைப்பைக் குறைத்தல் - வாசோகன்ஸ்டிரிக்டர் மற்றும் வாசோடைலேட்டர் அச்சுகளுக்கு இடையிலான சமநிலையில் கவனம் செலுத்துதல் - . சர்க் ஜே. 2015;79(6):1372-80.

80 சோமினேனி எச்.கே., போய்வின் ஜி.பி., எலாசெட் கே.எம். தினசரி உடற்பயிற்சி பயிற்சி db/db நீரிழிவு எலிகளில் ஆல்புமினுரியா மற்றும் ஆஞ்சியோடென்சின் மாற்றும் நொதி 2 உதிர்தலுக்கு எதிராக பாதுகாக்கிறது. ஜே எண்டோக்ரினோல். 2014 ஏப்ரல் 22;221(2):235-51.

81 செச்சினி எம், லோபிரெஸ்டி வி. மருந்து பயன்பாடு நிறுத்தப்பட்டதைத் தொடர்ந்து உடலில் மருந்து எச்சங்கள் சேமிக்கப்படுகின்றன: நியூரோஎண்டோகிரைன் சமநிலை மற்றும் நடத்தை மீதான தாக்கங்கள் - நச்சுகளை அகற்றி ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க ஹப்பார்ட் சானா விதிமுறையைப் பயன்படுத்துதல். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2007;68(4):868-79.

82 யே டி, து டபிள்யூ, சு ஜி. நாள்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு சிகிச்சைக்கான சூடான குளியல். ரென் ஃபெயில். 2014 பிப்ரவரி;36(1):126-30.

83 லுன்யேரா ஜே, டேவன்போர்ட் சிஏ, பெண்டர்காஸ்ட் ஜே, முசானி எஸ்கே, பாவ்சர் என்ஏ, சிம்ஸ் எம், மவாசோங்வே எஸ், வுல்ஃப் எம், டயமண்டிடிஸ் சிஜே, பவுல்வேர் எல்இ, சியாலா ஜேஜே. கருப்பு அமெரிக்கர்களில் பிளாஸ்மா 25-ஹைட்ராக்ஸிவைட்டமின் டி மற்றும் நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் விளைவுகளை மாற்றியமைப்பவர்கள்: ஜாக்சன் இதய ஆய்வு. ஜே கிளின் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2019 ஜூன் 1;104(6):2267-2276.

84 ParkS,LeeS,KimY,LeeY,KangMW,KimK,KimYC,HanSS,LeeH,LeeJP,JooKW,LimCS, Kim YS, Kim DK. குறுகிய அல்லது நீண்ட தூக்க கால அளவு மற்றும் CKD: ஒரு மெண்டலியன் சீரற்ற ஆய்வு. J Am Soc Nephrol. 2020 டிசம்பர்;31(12):2937-2947.

85 ஹ்ரெனாக் ஜே, பாலிஸ் எல், ரெபோவா கே, அசிரியோவா எஸ், நாக்டேகால் இஜே, ரைட்டர் ஆர்ஜே, சிம்கோ எஃப். மெலடோனின் மற்றும் சிறுநீரக பாதுகாப்பு: விலங்கு பரிசோதனைகள் மற்றும் மனித ஆய்வுகளிலிருந்து புதிய பார்வைகள் (மதிப்பாய்வு). கர்ர் ஃபார்ம் டெஸ். 2015;21(7):936-49.

86 யே டி, து டபிள்யூ, சு ஜி. நாள்பட்ட சிறுநீரக செயலிழப்பு சிகிச்சைக்கான சூடான குளியல். ரென் ஃபெயில். 2014 பிப்ரவரி;36(1):126-30.

87 ஷ்னைசர் டபிள்யூ, மெஸ்ரோக்லி எம், சீச்சர்ட் என், ஷாப்ஸ் பி, நார் எச், ஷ்னைடர் ஜே, வாஸ்மேன் எம். குளியலின் டையூரிடிக் விளைவு. ஆரோக்கியமான கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் எடிமா மற்றும் கெஸ்டோசிஸ் நோயாளிகளில் ஆய்வு. சென்ட்ரால்ப் கினகோல். 1989;111(13):864-70.

88 ஓ'ஹேர் ஜேபி, ஹேவுட் ஏ, சம்மர்ஹேய்ஸ் சி, லுன் ஜி, எவன்ஸ் ஜேஎம், வால்டர்ஸ் ஜி, கோரல் ஆர்ஜே, டீப்பே பிஏ. பாத் ஸ்பா நீரில் மூழ்குவதன் விளைவு குறித்த அவதானிப்புகள். பிஆர் மெட் ஜே (கிளின் ரெஸ் எட்). 1985 டிசம்பர் 21-28;291(6511):1747-51.

89 பெக்கர் பி.இ.. நீர் சிகிச்சையின் உயிரியல் அம்சங்கள். ஜே பேக் மஸ்குலோஸ்கெலட்டல் மறுவாழ்வு. 1994 ஜனவரி 1;4(4):255-64.