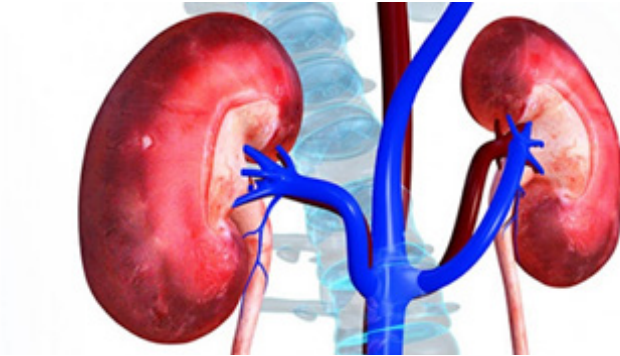




## ԵՐԻԿԱՄՆԵՐԻ ԲԱԶՄԱՏԵՍԱԿ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐԸ

Դուք արդեն գիտեք, որ երիկամը ներքին օրգան է և մարդն ունի երկու երիկամ: Իմանալու համար ձեր երիկամների փեղը օրգանիզմում, դրեք ձեռքերը գոտկապեղին և բութ մալրներն ուղղեք վեր: Երիկամները գտնվում են այդ մալրների ծայրերի միացման գծի վրա:



Երիկամների գլխավոր գործառնությունը արյան մաքրումն է փարապրեսակ թունավոր նյութերից, որոնք նյութափոխանակության պրոցեսում կուտակվում են օրգանիզմում: Բացի այդ, նրանք կարգավորում են կալիումի և նալրիումի քանակությունը օրգանիզմում, որոնք անհրաժեշտ են սրտի և մկանների նորմալ աշխատանքի համար: Ունեն նաև օրգանիզմում հեղուկի պաշարների և արյան ճնշման կարգավորման գործառնություն:

Ժամանակակից աշխարհում մարդկանց 11 փոկուրը փառասպում է երիկամային հիվանդություններից: Դրանք հարկապես սրվում են աշնան ու ձմռանը:

Երիկամներն առողջ պահելու համար օգտակար է ջրի շատ օգտագործումը: Օրական երկու լիտր ջրի ընդունումը կարող է նվազեցնել քարերի առաջացումը երիկամներում, որը ժամանակակից աշխարհում շատ փարածված հիվանդություն է:

Երիկամային հիվանդության նշաններ են աչքերի փակ մուգ շրջանակների առկայությունը, թուլության զգացողությունը ուրբերում, մարմնի փիսձ հոտը: