



আপনি কীভাবে আপনার শরীরকে শক্তিশালী ও সুস্থ রাখতে সাহায্য করতে পারেন?



খাদ্য ও পুষ্টি

আপনি যেসব খাদ্য খান ও পান করেন তা শরীরের জন্য সহায়ক বা ক্ষতিকর হতে পারে। ফল, শাকসবজি, রুটি, মাংস ও দুগ্ধজাত খাবার সহ একটি সুস্বাদু ডায়েট খাওয়া নিশ্চিত করুন। আপনার কিডনির রোগ থাকলে কিছু খাবার ও পানীয় এড়িয়ে চলার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার কিডনি আপনার শরীরে লবণ এবং ক্যালসিয়ামের মতো পুষ্টিগুণের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। অতিরিক্ত লবণ খাওয়া আপনার শরীর ও কিডনির জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। আপনার জন্য কোন খাবারটি উপযুক্ত, তা জানতে আপনার ডাক্তার অথবা একজন কিডনি ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন।



ব্যায়াম

তোমার শরীর দৌড়াতে, লাফাতে ও খেলতে ভালোবাসে। ব্যায়াম আপনার শরীরের গঠনকে ভাল রাখতে সাহায্য করে! পর্যাপ্ত ব্যায়াম করা জরুরি এবং এটি আপনার শরীরকে ভেতর ও বাইরে থেকে শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করবে।



ওষুধ

আপনার জন্য ডাক্তারের প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলিই একমাত্র নিরাপদ। ডাক্তাররা জানেন কোন ধরনের ওষুধ আপনার শরীরের জন্য সহায়ক হতে পারে। কখনোই অন্য কারো সাথে ওষুধ ভাগ করে নেবেন না। কারোর শরীরই হুবহু অন্য কারোর শরীরের মতো একই রকম নয়। চিকিৎসকেরা ভিন্ন ভিন্ন মানুষকে ভিন্ন ভিন্ন ওষুধ দেন। আপনার ডাক্তার যেভাবে বলেছেন, ঠিক সেভাবেই আপনার ওষুধগুলো সেবন করুন।



মদ এবং মাদকদ্রব্য

মাদকদ্রব্য ও মদ আপনার শরীরের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। কিডনির রোগ থাকলে, আপনি কী গ্রহণ করছেন সে বিষয়ে আপনাকে আরও বেশি সতর্ক থাকতে হবে। যখন আপনার কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন সেগুলি সঠিকভাবে আপনার রক্ত পরিষ্কার করতে পারে না। মনে রাখবেন, মাদকদ্রব্য ও মদকে না বলায় কোনো দোষ নেই।

আরও তথ্যের জন্য ন্যাশনাল কিডনি ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করুন

টোল-ফ্রি হেল্প লাইন: **855.NKF.CARES** বা ইমেল: **nkfcares@kidney.org**