



आप अपने शरीर को मजबूत और स्वस्थ बनाने में कैसे मदद कर सकते हैं?



आहार और पोषण

आप जो कुछ खाने-पीने हैं, वह आपके शरीर के लिए फायदेमंद या नुकसानदायक हो सकता है। फलों, सब्जियों, ब्रेड, मांस और डेयरी उत्पादों से भरपूर संतुलित आहार अवश्य लें। अगर आपको गुर्दे की बीमारी है, तो कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ और पेय हो सकते हैं जिनसे आपको परहेज करने की आवश्यकता हो सकती है। आपके गुर्दे आपके शरीर में नमक और कैल्शियम जैसे पोषक तत्वों का संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं। अधिक नमक का सेवन आपके शरीर और गुर्दों के लिए हानिकारक हो सकता है। अपने डॉक्टर या किडनी विशेषज्ञ से बात करें कि आपके लिए कौन-सा भोजन सही है।



व्यायाम

आपके शरीर को दौड़ना, कूदना और खेलना पसंद है। व्यायाम आपके शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है! पर्याप्त व्यायाम करना महत्वपूर्ण है और इससे आपका शरीर अंदर और बाहर से मजबूत रहेगा।



दवाएं

सिर्फ वही दवा सुरक्षित है, जो डॉक्टर द्वारा आपको दी गई हो। डॉक्टर जानते हैं कि किस प्रकार की दवा आपके शरीर के लिए फायदेमंद हो सकती है। कभी भी किसी और के साथ दवा शेयर न करें। किसी का भी शरीर बिल्कुल दूसरे के शरीर जैसा नहीं होता। डॉक्टर अलग-अलग लोगों को अलग-अलग दवाएं देते हैं। अपनी दवाइयां ठीक उसी तरह लें, जैसे आपके डॉक्टर ने आपको बताया है।



शराब और ड्रग्स

नशीली दवाओं और शराब का सेवन आपके शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। किडनी की बीमारी होने पर आपको इस बात का और भी ज्यादा ध्यान रखना पड़ता है कि आप अपने शरीर में क्या डाल रहे हैं। जब आपके गुर्दे क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, तब वे आपके रक्त को उस तरह से फिल्टर करने में सक्षम नहीं होते हैं, जैसा उन्हें करना चाहिए। याद रखें, नशीली दवाओं और शराब को ना कहना ठीक है।

अधिक जानकारी के लिए, नेशनल किडनी फाउंडेशन से संपर्क करें

टोल-फ्री हेल्पलाइन: 855.NKF.CARES या ईमेल करें: nkfcares@kidney.org