



Ki jan ou ka ede kò ou pou l vin fò e an sante?



Rejim alimantè ak nitrasyon

Manje ak bwè ou konsome yo ka ede oswa fè kò ou mal. Asire w ou manje yon rejim balanse ki gen ladan fwi, legim, pen, vyann ak pwodui letye. Si ou gen maladi ren, gen kèk manje ak bwason ou ka bezwen evite. Ren ou yo ede kenbe yon balans eleman nitritif nan kò ou tankou sèl ak kalsyòm. Manje twòp sèl ka pa bon pou kò ou ak pou ren ou yo. Pale ak doktè w oswa yon dyetetisyen ki espesyalize nan ren sou ki manje ki bon pou ou.



Egzèsis

Kò ou renmen kouri, sote epi jwe. Fè egzèsis ede kenbe kò ou an bon fòm! Si ou fè ase egzèsis, sa enpòtan e sa pral ede kò w rete fò anndan ak deyò.



Medikaman

Se sèlman medikaman yon doktè preskri pou ou ki an sekirite. Doktè yo konnen ki kalite medikaman ki ka ede kò ou. PA JANM pataje medikaman ak okenn lòt moun. Pa gen kò pèsounn ki egzakteman menm jan ak kò yon lòt moun. Doktè yo bay diferan medikaman pou diferan moun. Asire w ou pran medikaman w yo egzakteman jan doktè w la di w la.



Alkòl ak Dwòg

Dwòg ak alkòl ka danjere pou kò ou. Lè ou gen maladi ren, ou bezwen fè plis atansyon ak sa ou mete nan kò ou. Lè ren ou yo domaje, yo pa kapab filtre san ou byen jan yo ta dwe. Sonje li pa gen pwoblèm pou di non ak dwòg ak alkòl.

Pou plis enfòmasyon, kontakte Fondasyon Nasyonal pou Ren an

Liy asistans gratis: **855.NKF.CARES** oubyen imèl: **nkfcares@kidney.org**