

تاسو د خپل بدن قوي او صحتمنده ساتلو کې څنگه مرسته کولی شئ؟



غذايي رژیم او تغذيه

هغه خواړه چې تاسو يې خورئ او څښئ کولی شي ستاسو بدن سره مرسته وکړي يا زيان ورسوي. ډاډ تر لاسه کړئ چې د میوو، سبزیجاتو، ډوډۍ، غوښو او لبنیاتو متوازن خواړه وخورئ. که چیرې تاسو د پښتورگو ناروغي لری نو ممکن ځینې خواړه او څښاک شتون ولري چې تاسو يې باید ډډه وکړئ. ستاسو پښتورگي ستاسو په بدن کې د مغذي موادو توازن ساتلو کې مرسته کوي لکه مالګه او کلسیم. د ډیرې مالګې خوړل ستاسو د بدن او پښتورگو لپاره زیانمن کیدی شي. د خپل ډاکټر يا د پښتورگو د غذايي رژیم متخصص سره خبرې وکړئ چې کوم خواړه ستاسو لپاره مناسب دي.



د بدن ورزش

ستاسو بدن منډه وهل، ټوپ وهل او لوپي کول خوښوي. ورزش ستاسو د بدن په ښه حالت کې د ساتلو مرسته کوي! کافي ورزش کول مهم دي او ستاسو د بدن دننه او بهر قوي پاتې کیدو کې مرسته کوي.



دارو درمل

یوازې هغه درمل خوندي دي چې یو ډاکټر یې ستاسو لپاره وړاندیز کوي. ډاکټران پوهیږي چې کوم ډول درمل ستاسو د بدن سره مرسته کولی شي. هیڅکله درمل له بل چا سره مه شریکوی. د هیچا بدن د بل چا د بدن په څیر نه دی. ډاکټران مختلفو خلکو ته بېلا بېل درمل ورکوي. ډاډ تر لاسه کړئ چې خپل درمل په سمه توګه واخلي لکه څنګه چې ستاسو ډاکټر تاسو ته وایي.



الکول او مخدره توکي

مخدره توکي او الکول ستاسو بدن ته زیان رسولی شي. کله چې تاسو د پښتورګو ناروغي لری نو تاسو د هغه څه په اړه نور هم محتاط اوسیدو ته اړتیا لری چې تاسو یې خپل بدن ته داخلوی. کله چې ستاسو پښتورګي زیانمن شي، دوی نشي کولی ستاسو وینه فلتر کړي لکه څنګه چې دوی باید کوي. په یاد ولری چې دا سمه ده چې مخدره توکو او الکول ته نه ووایاست.

د نورو معلوماتو لپاره، د پښتورګي ملي بنسټ سره اړیکه ونیسئ

د وړیا مرستې تلیفوني کرښه: **855.NKF.CARES** یا برېښنالیک: **nkfcares@kidney.org**



KIDNEY.ORG

دا مینځپانګه یوازې د معلوماتو کارولو لپاره چمتو شوي او د دې موخه د طبي مشورې یا د روغتیا پاملرنې مسلكي د طبي مشورې بدیل په توګه نه ده.

