



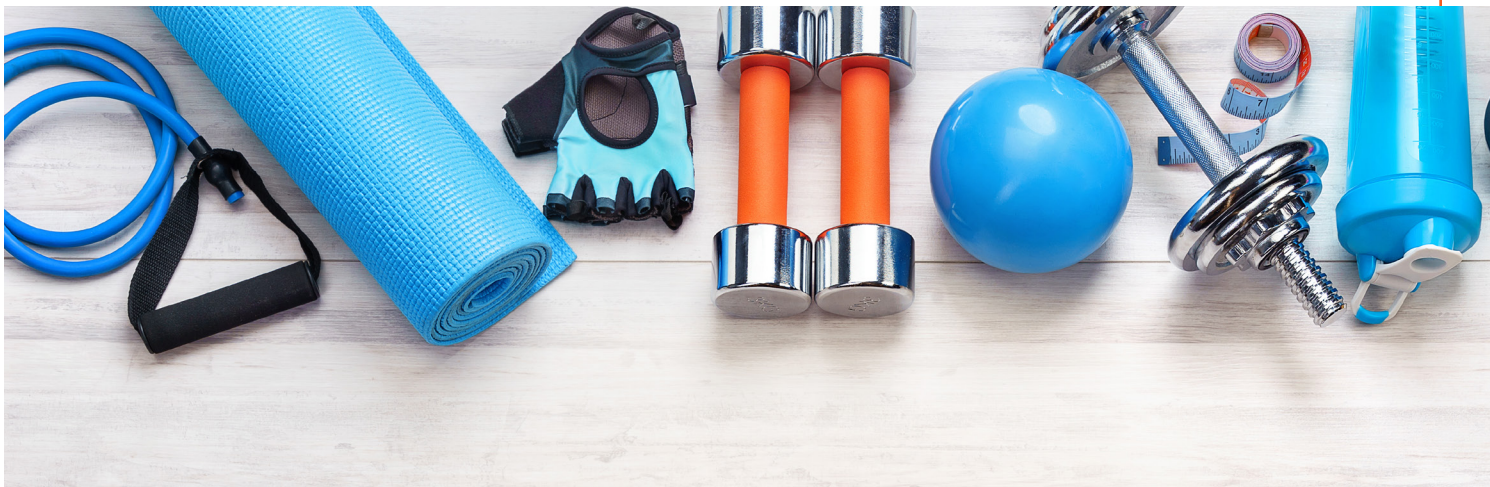
SAMAYNTA DOOKHYO AAD KU ILAALINAYSO CAAFIMAADKAAGA IYO CAAFIMAADKA KELYAHAAGA

Sidee ayaad uga caawin kartaa jidhkaaga inuu noqdo mid awood badan oo caafimaad leh?



Cuntada iyo Nafaqada

Cuntada iyo cabitaanka aad isticmaasho ayaa caawin kara ama dhibaataayn kara jidhkaaga. Xaqiiji inaad cunto miro, khudaar, roodhi, hilib iyo caano isku dheeri tiran. Haddii aad qabto xanuunka kelyaha waxaa jiri kara cuntooyinka iyo cabitaannada qaar oo aad u baahan tahay inaad iska ilaaliso. Kelyahaaga ayaa kaa caawinaaya isku dheeli tirka nafaqooyinka jirkaaga sida cusbada iyo kaalshiyaamka. Cunista cusbo aad u badan ayaa dhibaato ku noqon karta jidhkaaga iyo kelyahaaga. La hadal dhakhtarkaaga ama dhakhtarka cuntada kelyaha si aad u weydiiso cuntada kugu haboon.



Jimicsi samayso

Jidhkaaga ayaa jecel inuu ordo, boodboodo uuna ciyaadho. Jimicsiga ayaa kaa caawinaaya ilaalinta quruxda jidhkaaga! Qaadashada jimicsi kugu filan ayaa muhiim ah waxayna kaa caawinaysaa in jidhkaagu uu awood lahaado gudaha iyo banaankaba.



Daawo

Keliya daawada uu dhakhtarku kuu qorey ayaa kuu fiican. Dhakhaatiirta ayaa yaqaana nooca daawada caawinaysa jidhkaaga. MARNA qof kale hala wadaagin daawadaada. Ma jiro qof jirkiisu lamid ah qof kale. Dhakhaatiirta ayaa siiya daawooyin kaladuwan dadka kaladuwan. Xaqiiji inaad u qaadata daawadaada sida dhakhtarku kuugu qoray.



Khamrada iyo Daroogada

Daroogada iyo khamriga ayaa waxyeelo u gaysan kara jidhkaaga. Marka aad qabto cudurka kelyaha waxaad u baahan tahay xataa taxadar dheeri ah oo la xariira waxa aad cunayso. Marka waxyeelo ku dhacdo kelyahaaga, ma awoodi doonaan inay u sifeeyaan dhiigaaga sidii la rabay. Xasuusnoow inay caadi tahay inaad iska dhaafto daroogada iyo khamriga.

Wixii xog dheeraad ah, la xariir National Kidney Foundation (Ururka Qaran ee Kelyaha)

Laynka caawimaada bilaashka lagu waco: **855.NKF.CARES** ama iimeelka: **nkfcares@kidney.org**