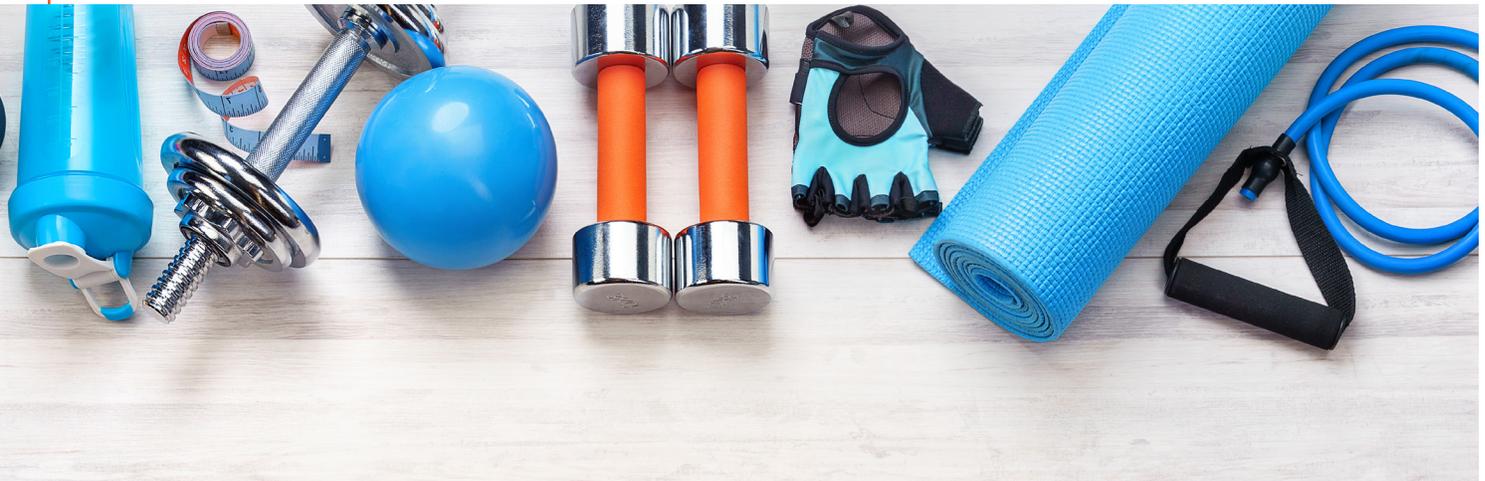


## كيف يمكنك مساعدة جسمك ليصبح قويًا وصحيًا؟



## النظام الغذائي والتغذية

يمكن للأطعمة التي تأكلها وتشربها أن تساعد جسمك أو تؤذيهِ. تأكد من اتباع نظام غذائي متوازن تتناول فيه الفواكه والخضراوات والخبز واللحوم ومنتجات الألبان. إذا كنت مصابًا بأحد أمراض الكلى، فقد تكون هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي يجب عليك تجنب تناولها. تساعد كليتك في الحفاظ على توازن العناصر الغذائية في جسمك مثل الملح والكالسيوم. يمكن أن يكون تناول الكثير من الملح ضارًا لجسمك وكليتيك. تحدث إلى طبيبك أو اختصاصي تغذية متخصص في أمراض الكلى بشأن الطعام المناسب لك.



## ممارسة الرياضة

يجب جسمك الركض والقفز واللعاب. تساعد ممارسة الرياضة في الحفاظ على جسمك في حالة بدنية جيدة. وممارسة ما يكفي من الرياضة أمر مهم وسيساعد جسمك على البقاء قويًا من الداخل والخارج.



## الأدوية

الدواء الوحيد الآمن هو الدواء الذي يصفه لك الطبيب. يعرف الأطباء نوع الأدوية التي يمكن أن تساعد جسمك. لا تشارك أبدًا الدواء مع أي شخص آخر. لا يتشابه جسم شخص بشكل كامل مع جسم شخص آخر. يصف الأطباء أدوية مختلفة لأشخاص مختلفين. تأكد من تناول أدويةك كما يصفها لك طبيبك بالضبط.



## الكحول والمخدرات

يمكن أن تضر المخدرات والكحول جسمك. عند إصابتك بأحد أمراض الكلى، يجب أن تكون أكثر حرصًا بشأن ما تدخله إلى جسمك. عندما يلحق الضرر بكليتيك، تصبحان غير قادرتين على ترشيح دمك كما ينبغي. تذكر أنه من الجيد أن تقول لا للمخدرات والكحول

لمزيد من المعلومات، تواصل مع مؤسسة National Kidney Foundation

من خلال خط المساعدة المجاني: 855.NKF.CARES أو البريد الإلكتروني: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



**KIDNEY.ORG**

يتم تقديم هذا المحتوى لأغراض تثقيفية فقط وليس المقصود منه تقديم المشورة الطبية أو اعتباره بديلًا للمشورة الطبية المقدمة من أحد اختصاصيي الرعاية الصحية.

