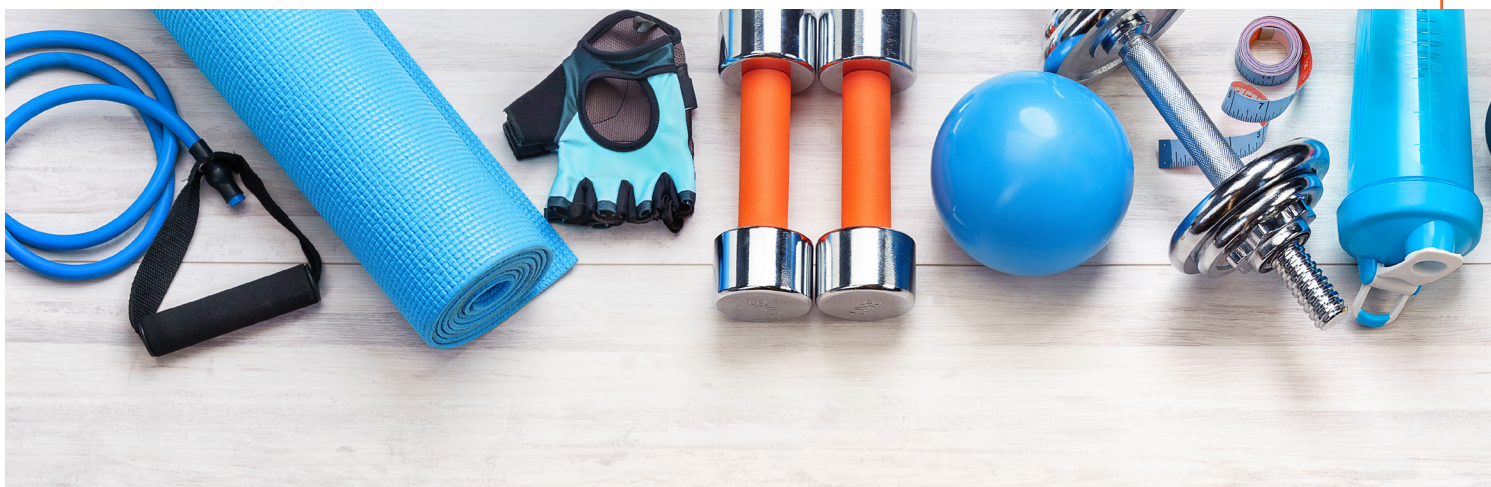


Kako možete pomoći tijelu da bude snažno i zdravo?



Dijeta i ishrana

Hrana koju jedete i pijete može pomoći ili naštetiti vašem tijelu. Pobrinite se da u svojoj ishrani izbalansirate unos voća, povrća, hljeba, mesa i mliječnih proizvoda. Ako imate bolest bubrega, možda biste trebali izbjegavati neke namirnice i pića. Vaši bubrezi pomažu u održavanju ravnoteže hranjivih tvari u tijelu kao što su so i kalcijum. Konzumiranje previše soli može biti loše za vaše tijelo i bubrege. Razgovarajte sa svojim ljekarom ili dijetetičarom za bubrege o tome koja je hrana odgovarajuća za vas.



Vježbanje

Vaše tijelo voli trčati, skakati i igrati se. Vježbanje pomaže u održavanju tijela u dobroj formi! Važno je dovoljno vježbati jer će to pomoći vašem tijelu da ostane snažno iznutra i izvana.



Lijekovi

Siguran je samo lijek koji vam propiše ljekar. Ljekari znaju koji lijekovi mogu pomoći vašem tijelu. NIKADA ne dijelite lijek s drugima. Tijelo jedne osobe nije isto kao tijelo druge osobe. Ljekari različitim osobama daju različite lijekove. Pobrinite se da uzimate lijekove tačno onako kako vam je ljekar rekao.



Alkohol i droga

Droga i alkohol mogu biti štetni za vaše tijelo. Kada imate bolest bubrega morate biti još oprezniji o tome šta unosite u svoje tijelo. Kad su vaši bubrezi oštećeni, oni nisu u stanju filtrirati krv onako kako bi trebali. Zapamtite da je u redu reći ne drogama i alkoholu.

Obratite se fondaciji National Kidney Foundation (Nacionalna fondacija za bubrege)
za više informacija

Besplatna linija za pomoć: **855.NKF.CARES** ili e-pošta: **nkfcares@kidney.org**