

چگونه می توانید به بدن خود کمک کنید تا قوی و سالم باشد؟



### رژیم و تغذیه

غذاهایی که می خورید و می نوشید می تواند به بدن شما کمک کند یا به بدن شما آسیب برساند. اطمینان حاصل کنید که از یک رژیم غذایی متعادل از میوه ها، سبزیجات، نان، گوشت و محصولات لبنی استفاده کنید. اگر بیماری کلیوی دارید ممکن است برخی از غذاها و نوشیدنی ها وجود داشته باشد که باید از آنها اجتناب کنید. کلیه ها به حفظ تعادل مواد مغذی در بدن مانند نمک و کلسیم کمک می کنند. خوردن نمک زیاد می تواند برای بدن و کلیه ها مضر باشد. با پزشک یا متخصص تغذیه کلیه در مورد اینکه چه غذایی برای شما مناسب است صحبت کنید.



### ورزش

بدن شما دوست دارد بدود، بپرد و بازی کند. ورزش به حفظ فرم بدن شما کمک می کند! ورزش کافی مهم است و به بدن شما کمک می کند تا از درون و بیرون قوی بماند.



## داروها

فقط دارویی که پزشک برای شما تجویز می کند بی خطر است. پزشکان می دانند که چه نوع داروی می تواند به بدن شما کمک کند. هرگز دارو را با شخص دیگری به اشتراک نگذارید. بدن هیچکس دقیقاً شبیه بدن دیگران نیست. پزشکان به افراد مختلف داروهای مختلفی می دهند. مطمئن شوید که داروهای خود را دقیقاً همانطور که پزشک به شما گفته است مصرف کنید.



## الکل و مواد مخدر

مواد مخدر و الکل می توانند برای بدن شما مضر باشند. هنگامی که بیماری کلیوی دارید، باید بیشتر مراقب آنچه که به بدن خود وارد می کنید باشید. وقتی کلیه های شما آسیب می بینند، نمی توانند خون شما را آنطور که باید فیلتر کنند. به یاد داشته باشید که نه گفتن به مواد مخدر و الکل اشکالی ندارد.

برای اطلاعات بیشتر، با بنیاد ملی کلیه تماس بگیرید

خط تماس رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل: [nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)



**KIDNEY.ORG**

این محتوا فقط برای استفاده اطلاعاتی ارائه شده است و به عنوان توصیه پزشکی یا جایگزینی برای توصیه های پزشکی یک متخصص مراقبت های بهداشتی در نظر گرفته نشده است.

