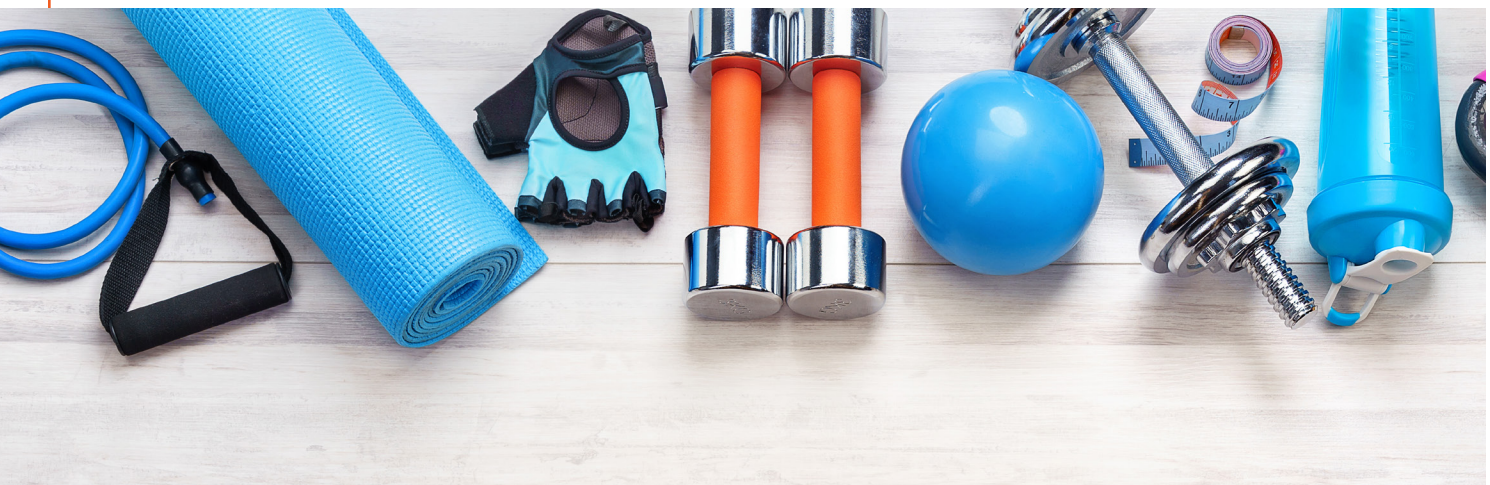


چگونه می توانید به بدن خود کمک کنید تا قوی و سالم باشد؟



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 مرض گرده دارید ممکن است برخی از غذاها و نوشیدنی ها وجود داشته باشد که باید از آنها اجتناب کنید. گرده ها به حفظ تعادل مواد مغذی در بدن مانند نمک و کلسیم کمک می کنند. خوردن نمک زیاد می تواند برای بدن و گرده ها مضر باشد. با داکتر یا متخصص رژیم غذایی گرده خود در مورد اینکه کدام غذا ها برای شما مناسب است صحبت کنید.



ورزش

بدن شما دوست دارد بدود، بپرد و بازی انجام دهد. 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.



دواها

تنها دوايي که داکتر برای شما تجویز می کند بی خطر است. داکتران می دانند که چه نوع دوا می تواند به بدن شما کمک کند. هرگز دوا را با شخص دیگری به اشتراک نگذارید. بدن هیچکس دقیقاً شبیه بدن دیگران نیست. داکتران به افراد مختلف دواهای مختلفی می دهند. مطمئن شوید که دواهای خود را دقیقاً همانطور که داکتر به شما گفته است مصرف کنید.



الکل و مواد مخدر

مواد مخدر و الکل می توانند برای بدن شما مضر باشند. هنگامی که مرض گرده دارید، باید بیشتر مراقب آنچه که به بدن خود وارد می کنید باشید. وقتی گرده های شما آسیب می بینند، نمی توانند خون شما را آنطور که لازم است، فیلتر کنند. به یاد داشته باشید که نه گفتن به مواد مخدر و الکل خوب است.

برای معلومات بیشتر، با بنیاد ملی گرده تماس بگیرید

خط تلفون رایگان: 855.NKF.CARES یا ایمیل ارسال کنید: nkfcares@kidney.org



KIDNEY.ORG

این محتوا فقط برای استفاده معلومات ارائه شده است و به عنوان توصیه طبی یا جایگزینی برای توصیه های طبی یک متخصص مراقبت های صحی در نظر گرفته نشده است.



**NATIONAL KIDNEY
FOUNDATION®**