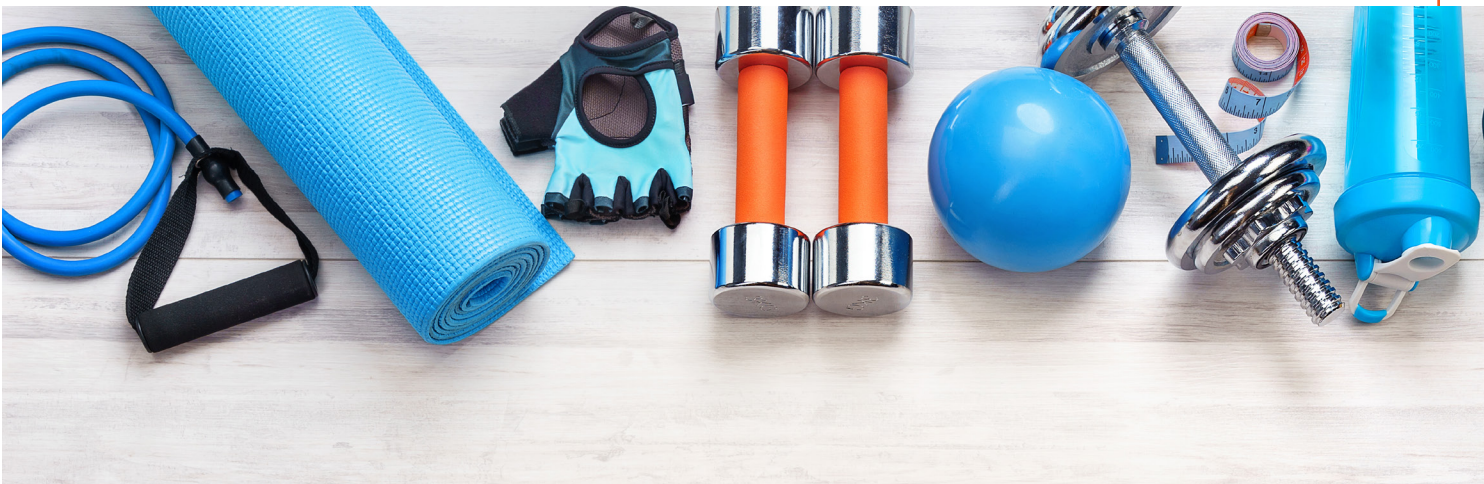


သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သန်စွမ်းကျန်းမာနေအောင် ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲ။



အစားအသောက်နှင့် အာဟာရ

သင့်စားသောက်သော အစားအစာများသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပေါင်မုန့်များ၊ အသားများနှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို မျှတအောင် သေချာစားပါ။ သင့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိနေပါက ရှောင်ရန် လိုအပ်သော အစားအစာများနှင့် သောက်စရာများ ရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ကျောက်ကပ်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အာဟာရဓာတ်များဖြစ်သည့် ဆားနှင့် ကယ်လ်စီယမ်တို့ကို မျှတစေရန် ကူညီပေးသည်။ ဆားအလွန်အကျွံစားခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သင့်ကျောက်ကပ်အတွက် မကောင်းပါ။ သင့်အတွက် သင့်လျော်သော အစားအစာများနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါဆိုင်ရာ အစားအသောက်ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။



လေ့ကျင့်ခန်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြေးခြင်း၊ ခုန်ခြင်းနှင့် ကစားခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရသည်ကို နှစ်သက်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိုးအဆစ်ကျစေသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း အလုံအလောက် လုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရော၊ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပိုင်းကိုပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေမည် ဖြစ်သည်။





### ဆေးဝါးများ

သင့်အတွက် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်ဆေးဝါးများသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မည်သည့်ဆေးက ကူညီပေးနိုင်သည်ကို သင့်ဆရာဝန်သာ သိပါသည်။ ဆေးကို အခြားမည်သူနှင့်မျှ ဝေမျှမသုံးပါနှင့်။ လူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တစ်ထပ်တည်း မတူညီပါ။ ဆရာဝန်များသည် လူနာအမျိုးမျိုးကို မတူညီသောဆေးများ ပေးသည်။ သင့်ဆရာဝန်ပြောသည့်အတိုင်း သင့်ဆေးများကို အတိအကျ သောက်သုံးကြောင်း သေချာပါစေ။



### အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သင့်တွင် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသည့်အခါ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းသည့်အရာများကို ပို၍ပင် သတိထားရန် လိုအပ်သည်။ သင့်ကျောက်ကပ်များ ပျက်စီးသွားသောအခါ ၎င်းတို့သည် သင့်သွေးများကို စစ်ထုတ်သင့်သလောက် ကောင်းစွာမစစ်ထုတ်နိုင်ပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ကို မသောက်ဘဲ နေနိုင်ကြောင်း မမေ့ပါနှင့်။

အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အမျိုးသား ကျောက်ကပ်အဖွဲ့အစည်း (National Kidney Foundation) သို့ ဆက်သွယ်ပါ  
ခေါ်ဆိုခ အခမဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း- **855.NKF.CARES** သို့မဟုတ် အီးမေးလ်- **nkfcares@kidney.org**



**KIDNEY.ORG**



ဤအကြောင်းအရာကို အသိပညာပေးရန်အတွက်သာ အသုံးပြုရန် ပံ့ပိုးပေးထားပြီး ၎င်းကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်အဖြစ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးခြင်းအဖြစ် မရည်ရွယ်ပါ။