



**Unawezaje kusaidia mwili wako kuwa na nguvu na afya?**



### **Mlo na Lishe**

Vyakula unavyokula na kunywa vinaweza kusaidia au kuathiri mwili wako. Hakikisha kuwa anakula chakula chenye lishe bora yenye matunda, mboga mboga, mikate, nyama na bidhaa za maziwa. Ikiwa una ugonjwa wa figo kuna baadhi ya vyakula na vinywaji ambavyo hupaswi kutumia. Figo zako husaidia kuweka usawaziko wa virutubisho katika mwili wako kama vile chumvi na kalsiamu. Kula chumvi nyingi kunaweza kuathiri mwili na figo zako. Wasiliana na daktari wako au mtaalamu wa lishe ya figo kuhusu chakula kinachokufaa.



### **Zoezi**

Mwili wako unapenda kukimbia, kuruka na kucheza. Mazoezi husaidia kuweka mwili wako katika hali nzuri! Kufanya mazoezi ya kutosha ni muhimu na kutasaidia mwili wako kuwa na nguvu ndani na nje.



## Dawa

Dawa salama ni zile unazoandikiwa na daktari pekee. Madaktari wanajua aina ya dawa zinazoweza kusaidia mwili wako. KAMWE usitumie dawa na mtu mwingine yeyote. Hakuna mwili unaofanana na wa mtu mwingine. Madaktari hutoa dawa tofauti kwa watu tofauti. Hakikisha unatumia dawa zako kulingana na maagizo ya datari.



## Pombe na Dawa za Kulevya

Dawa za kulevya na pombe zinaweza kuathiri mwili wako. Ukiwa na ugonjwa wa figo unahitaji kuwa mwangalifu zaidi kuhusu kile unachoweka kwenye mwili wako. Wakati figo zako zimeharibiwa, haziwezi kuchuja damu yako ipasavyo. Kumbuka kuwa UNAWEZA kuepuka dawa za kulevya na pombe.

**Kwa maelezo zaidi, wasiliana na National Kidney Foundation**

Nambari ya usaidizi isiyotozwa ada: **855.NKF.CARES** au tuma barua pepe kwa: **[nkfcare@kidney.org](mailto:nkfcare@kidney.org)**