



तपाईंले आफ्नो शरीरलाई कसरी बलियो र स्वस्थ बनाउन सक्नुहुन्छ?



आहार र पोषण

तपाईंले खाने खानाहरू र पेय पदार्थले तपाईंको शरीरलाई मद्दत वा हानि गर्न सक्छ। फलफूल, तरकारी, रोटी, मासु र डेरी पदार्थहरूको सन्तुलित आहार खानमा ध्यान दिनुहोस्। तपाईंलाई मृगौलासम्बन्धी रोग छ भने त्यहाँ तपाईंले बार्नुपर्ने केही खानेकुरा र पेय पदार्थहरू हुन सक्छन्। तपाईंका मृगौलाले तपाईंको शरीरमा नुन र क्याल्सियम जस्ता पोषक तत्वहरूको सन्तुलन राख्न मद्दत गर्छ। धेरै नुन खानु तपाईंको शरीर र मृगौलाका लागि हानिकारक हुन सक्छ। तपाईंका लागि कुन खाना सही छ भन्ने बारेमा तपाईंको डाक्टर वा मृगौला आहार विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।



व्यायाम

तपाईंको शरीर दौडन, उफ्रिन र खेलन मन पराउँछ। व्यायामले तपाईंको शरीरलाई सही आकारमा राख्न मद्दत गर्दछ! पर्याप्त व्यायाम गर्नु महत्त्वपूर्ण छ र तपाईंको शरीरलाई भित्री र बाहिरी दुबै तरिकाले बलियो रहन मद्दत गर्ने छ।



औषधिहरू

तपाईंका लागि चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधि मात्र सुरक्षित छ। चिकित्सकहरूलाई तपाईंको शरीरलाई कस्तो प्रकारको औषधिले मद्दत गर्न सक्छ भन्ने कुरा थाहा छ। आफ्नो औषधि अरु कसैसँग नबाँड्नुहोस्। एउटाको शरीर ठ्याक्कै अर्काको शरीरजस्तो हुँदैन। चिकित्सकहरूले मानिसको प्रकारअनुसार फरक औषधिहरू दिन्छन्। तपाईंको चिकित्सकले भनको औषधिहरू लिन सुनिश्चित हुनुहोस्।



रक्सी र लागूपदार्थ

लागूपदार्थ र रक्सी तपाईंको शरीरका लागि हानिकारक हुन सक्छ। तपाईंलाई मृगौलासम्बन्धी रोग लागेको छ भने तपाईंले आफ्नो शरीरमा के हाल्नुहुन् भन्ने कुरा बारेमा अझ बढी सावधान रहनु आवश्यक छ। तपाईंको मृगौला खराब हुँदा तिनीहरूले सही मात्रामा रगत फिल्टर गर्नु पर्ने हिसाबले रगत फिल्टर गर्न सक्दैनन्। लागूपदार्थ र रक्सीलाई अस्वीकार गर्ने कुरा ठीक हो भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

थप जानकारीका लागि राष्ट्रिय मृगौला फाउन्डेसनमा सम्पर्क गर्नुहोस्

टोल फ्री हेल्प लाइन: **855.NKF.CARES** वा इमेल: **nkfcares@kidney.org**