



Bạn có thể làm gì để giúp cơ thể bền bỉ và khỏe mạnh?



### Chế độ Ăn uống và Dinh dưỡng

Các loại thực phẩm bạn ăn và uống có thể giúp ích hoặc làm hại cơ thể bạn. Đảm bảo ăn một chế độ ăn uống cân bằng gồm trái cây, rau củ, bánh mì, thịt và các sản phẩm từ sữa. Nếu bạn bị bệnh thận, bạn có thể cần phải tránh một số loại thực phẩm và đồ uống. Thận của bạn giúp giữ cân bằng cho các chất dinh dưỡng trong cơ thể như muối và canxi. Ăn quá nhiều muối có thể gây hại cho cơ thể và thận của bạn. Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng về thận về loại thức ăn phù hợp với bạn.



### Tập thể dục

Cơ thể của bạn thích chạy, nhảy và vui chơi. Việc tập thể dục giúp cơ thể của bạn được khỏe khoắn! Tập thể dục đầy đủ là điều quan trọng và sẽ giúp cơ thể bạn khỏe mạnh từ trong ra ngoài.





### Thuốc men

Chỉ có thuốc bác sĩ kê đơn cho bạn là an toàn. Các bác sĩ biết loại thuốc nào có thể giúp ích cho cơ thể bạn. **KHÔNG BAO GIỜ** chia sẻ thuốc với bất kỳ ai khác. Không có cơ thể nào là giống hệt với nhau. Các bác sĩ kê các loại thuốc khác nhau cho những người khác nhau. Đảm bảo dùng thuốc đúng như chỉ dẫn của bác sĩ.



### Rượu bia và Ma túy

Ma túy và rượu bia có thể gây hại cho cơ thể của bạn. Khi bạn bị bệnh thận, bạn càng phải cẩn thận hơn về những gì bạn đưa vào cơ thể mình. Khi thận của bạn bị tổn thương, chúng không thể lọc máu tốt như bình thường. Hãy nhớ rằng việc bạn nói không với ma túy và rượu bia là BÌNH THƯỜNG.

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với National Kidney Foundation (Tổ chức Thận Quốc gia)

Đường dây trợ giúp miễn phí: **855.NKF.CARES** hoặc email: **nkfcares@kidney.org**