



هفته حمایت از بیماری های کلیوی ۲۳-۳۰ آبان ۱۴۰۱



ده روش موثر برای مراقبت از کلیه ها

- ۱- یک برنامه کاهش وزن تنظیم کنید.
- ۲- کنترل چربی خون .
- ۳- ترک سیگار.
- ۴- نوشیدن آب فراوان.
- ۵- رژیم غذایی متناسب کم نمک و کم چربی.
- ۶- از مصرف بعضی داروها و مواد مضر جلوگیری شود.
- ۷- کنترل دیابت.
- ۸- کنترل فشار خون.
- ۹- چکاپ منظم.
- ۱۰- با پزشک معالج هماهنگ باشیم.

هفته حمایت از بیماری های کلیوی ۲۳-۳۰ آبان ۱۴۰۱



- علائم بیماری های کلیوی
- سوزش یا مشکلات حین ادرار کردن ادرار
- تکرر ادرار خصوصا در نیمه شب
- ظاهر شدن خون در ادرار
- تورم در اطراف چشم خصوصا و ادم دست و پا بخصوص در اطفال
- درد در قسمت پهلو خصوصا زیر دنده ها
- فشار خون بالا

هفته حمایت از بیماری های کلیوی ۲۳-۳۰ آبان ۱۴۰۱



توصیه هایی جهت پیشگیری از بیماری های کلیوی
مصرف مایعات و آب به میزان کافی

ادار کردن به موقع و تخلیه کامل مثانه

رعایت بهداشت بخصوص در ناحیه تناسلی

محافظت از کلیه در برابر سرما و ضربه

تنظیم فشار خون در حد طبیعی