

Maladie rénale chronique - Avec restriction protéique

قد تساعد النصائح التالية في إبطاء تطور مرض الكلى وتجنب المضاعفات.

- الإقلاع عن التدخين.
- افحص ضغط الدم بانتظام وتأكد من تطابقه مع النقاط التي حددها طبيبك.
- تناول نظام غذائي متوازن.
- راقب وزنك. إذا زاد وزنك، تحدث إلى طبيبك.
- تجنب تناول الكثير من الملح (استهلك أقل من 6 جرامات من الملح في اليوم).
- تناول ما بين 0.8 و 1 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزنك في اليوم. مثال إذا كنت تزن 60 كجم ، تناول حوالي 50-60 جم من البروتين يومياً.
- إذا لزم الأمر ، استشر اختصاصي التغذية سيكون قادراً على مساعدتك في تكيف حالتك مع نظام غذائي مناسب. لا يدعم التأمين الاجتماعي هذه الاستشارة.
- ولكن يمكن أن تتم عن طريق تعاضدية معينة.
- الالتزام بنشاط بدني منتظم (30 دقيقة في اليوم).
- شرب الماء بدون إجبار على ذلك (حوالي 1.5 لتر من الماء في اليوم).
- لا تتناول أبداً دواءً مضاداً للالتهابات بدون استشارة طبيبك. بشكل عام يمكن أن تكون بعض الأدوية سامة للكلى من الأفضل تجنب العلاج الذاتي.