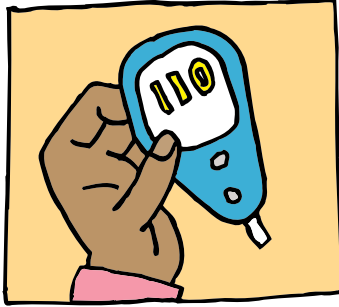


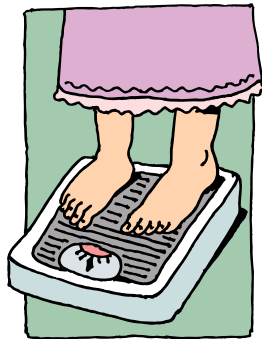
# احمي كليتك

ماذا أستطيع أن أفعل؟  
يمكنك المساعدة في إيقاف مشاكل الكلى قبل  
أن تبدأ من خلال الأمور التالية :

• التحكم في نسبة السكر في الدم كل يوم



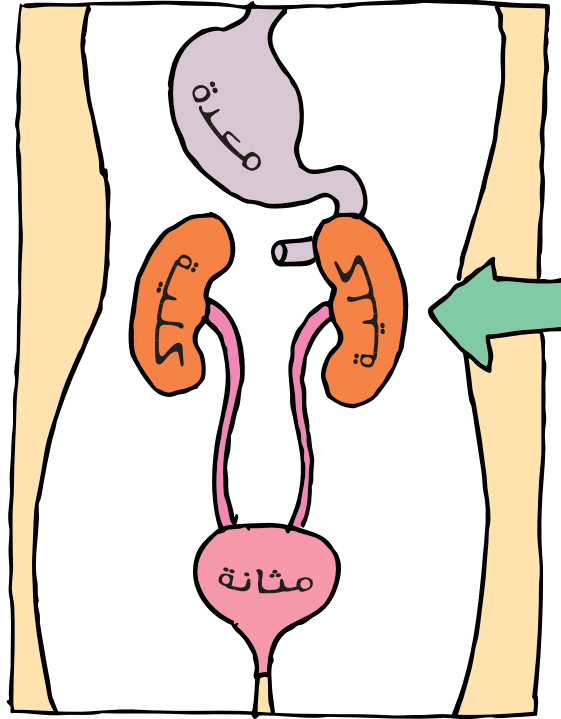
- التحكم في ضغط الدم
- النشاط البدني وتناول الأطعمة الصحية  
بكميات مناسبة
- الحرص على إجراء اختبار بروتين البول (الكلى)  
مرة واحدة في السنة
- التحكم بوزنك، أو الحصول على المساعدة  
لإنقاص الوزن إذا احتجت لذلك



- عدم التدخين
- شرب من 6 إلى 8 أكواب من الماء يوميًا
- تناول جميع الأدوية التي يجب تناولها كل يوم

تقوم الكليتان بتنظيف الدم. وظيفتهما  
الرئيسية هي إزالة السموم الموجودة في الدم  
والتي يمكن أن تمرضك إذا لم تتخلص منها

يعاني مرضى السكري من كونهم أكثر عرضة  
للإصابة بمرض الكلى و مخاطره. مشاكل الكلى  
يمكن أن تتسبب بمشاكل صحية أخرى خطيرة  
قد تصعب معالجتها



تُدعى أمراض الكلى أيضًا بالمشاكل الصحية "الخفية"  
لماذا؟ لأنه غالبًا لا يكون هناك علامات تحذيرية  
على وجود مشاكل في الكلى حتى قوات الأوان

أوقف مشاكل الكلى قبل أن تبدأ. تحدث إلى  
طبيبك للمزيد من المعلومات