

SỐNG KHỎE VỚI LỌC MÁU



SỐNG NĂNG ĐỘNG

Tập thể dục thường xuyên rất quan trọng để giữ một cơ thể khỏe mạnh và tinh thần minh mẫn. Điều đó rất cần thiết giúp duy trì cơ thể ở trạng thái tốt nhất và giữ tinh thần lạc quan trong suốt quá trình điều trị để có thể tiếp tục tận hưởng cuộc sống.



ĂN UỐNG ĐÚNG CÁCH

Việc điều trị lọc máu đòi hỏi bạn phải quan tâm đặc biệt đến chế độ ăn uống. Áp dụng một chế độ ăn uống tốt cho thận có thể sẽ đòi hỏi bạn phải thực hiện một số thay đổi so với thói quen bình thường của mình. Các nhân viên y tế hoặc chuyên gia dinh dưỡng có thể hỗ trợ trong việc lập kế hoạch dinh dưỡng phù hợp với bạn.



DU LỊCH

Dù là đi công tác hay đi du lịch, nếu sắp xếp hợp lý thì bạn vẫn có thể tiếp tục việc điều trị lọc máu của mình khi vắng nhà. Đi du lịch có thể giúp bạn cảm thấy vẫn chủ động được cuộc sống của mình khi điều trị lọc máu.



TRAO ĐỔI VỀ BỆNH THẬN

Trò chuyện với gia đình, bạn bè và những bệnh nhân lọc máu khác về trải nghiệm của mình có thể giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn, từ đó có thêm động lực để đối mặt với những khó khăn về thể chất và cảm xúc trong suốt quá trình điều trị.



QUẢN LÝ CẢM XÚC

Dù là vừa được chẩn đoán hay đang trong quá trình điều trị, bạn và những người xung quanh có thể đang phải trải qua nhiều cung bậc cảm xúc. Đối mặt với những cảm xúc này không phải lúc nào cũng dễ dàng. Hãy mở lòng chia sẻ, điều đó rất cần thiết cho sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn.



SỰ GẮN GŨI

Với lịch trình điều trị dày đặc của bệnh thận mạn, ham muốn tình dục có thể bị gạt bỏ. Sức khỏe tình dục là một phần quan trọng về cả thể chất và cảm xúc của bạn. Việc hiểu đúng tầm quan trọng của nó sẽ giúp bạn và bạn đời cảm thấy thoải mái và hạnh phúc hơn.