

## 理想透析生活



### 保持活動

定期進行運動鍛煉對於保持透析狀態下的身心健康很重要。運動能為您的身體提供最佳的透析條件，在整個治療過程中保持積極的心態和狀況，使您能過一個充實的透析生活。



### 飲食安排

進行透析需要特殊的飲食安排。您可能需要調整自己的日常習慣及採用適合您腎臟情況的飲食。您的醫療團隊或營養師可以協助您制定令您舒適的計劃。



### 旅遊

無論您是出差去工作還是出國度假，只要您已預先作好適當的安排，那麼出門在外時都應該能夠繼續您的治療計劃。旅遊外出也可能有助於您在透析時感到其獨立自主性。



### 談論腎臟疾病

與家人，朋友和其他接受透析的人談論您的經歷可能會讓您和他們更容易應對診斷時身體和情感上的困難。與他人分享可以讓您調整及適應自己的情緒，而不會有太大的無力感。



### 應對自己的情緒

無論您是剛剛被診斷出，還是接受著良好的治療，您和周圍的人都有可能經歷各種各樣的情緒。應對這些感覺並不容易，但是分享和面對這些情緒對於您的身心健康至關重要。



### 親密關係

在緊密的治療計劃中，慢性腎病可能會導致您忽略與伴侶之間的關係。但是，這對您的身心健康是很重要的。瞭解性生活上的改變和調整可能會使您和伴侶感到更加坦然。