

# “有什么建议可有助于管理肾脏健康?”



**遵循以下建议，以有助于为了肾脏保持健康的生活方式：**

## 吃对心脏有益的食物：

### 应吃



天然食物，比如：

- 水果
- 蔬菜
- 坚果
- 低钠全谷物和高纤维碳水化合物
- 豆类
- 含有  $\Omega$ -3 脂肪的精益蛋白质，比如鱼肉和蛋类
- 家禽肉

### 应避免



- 含钠量高的食物或饮料，因为这会导致血压升高
- 吸烟可能会导致血压升高，进而损害肾脏



**定期运动**，以改善血压、睡眠、心脏健康、骨量等。运动前请务必咨询医师。



**练习放松技巧**，比如冥想和呼吸，以有助于减轻压力。



**大量喝水**可以帮助抑制血管加压素，这是一种会刺激囊肿生长的抗利尿激素。



**关注身体**，了解自己的健康状况，以便快速正确地应对任何问题。



**在医生指导下服药**，在做出改变之前，请事先咨询医疗服务提供者。



**坚持约诊**，以便安排和管理检查和常规测试。定期约诊将有助于您和您的医疗团队及时了解病情。

如需作出任何生活方式或饮食调整，请咨询医生。

如需了解更多信息，请访问 [ADPKDquestions.com](https://www.adpkdquestions.com)。

ADPKD=常染色体显性遗传多囊肾病。