

## 预防慢性肾病的 其他方面

- 1) 更多睡眠: 睡眠/觉醒周期能调节肾功能, 还有睡眠有助于协调肾脏24小时内的工作量
- 2) 少饮酒: 过多饮酒会导致高血压, 降低肾脏过滤血液的能力
- 3) 减轻压力: 除了高血压, 心率加快, 血液脂肪和糖分增加以外, 压力还会增加肾脏负担而导致损伤



## 免费诊所

### 东北医疗服务 - Lundy 诊所

- 1870 Lundy Avenue San Jose, CA, 95131
- (408) 573-9686
- 粤语, 普通话, 越南语, 闽南语和医学西班牙语服务
- 低收入人群 (有保险以及无保险) 也能付得起

### Rotacare 湾区

- 100 Oak St. San Jose, CA, 95158
- (408) 715-3088
- 为无保险和服务不足人群提供免费服务

## 了解详情的资源



# 生活方式 与肾健康

通过选择预防慢性肾病





## 对肾友好的饮食方式

01

高摄入量低

- 新鲜或冷冻的水果，全谷大米或冷冻的水果，豆类罐头，鸡蛋，无那的调料

02

不吃多余蛋白质

- 鸡肉，鱼肉，其他肉类，鸡蛋，乳制品，豆类，坚果；不要过于吃

03

磷摄入量低

- 新鲜水果蔬菜，面包，意大利面，浅颜色的饮料，玉米和大米麦片

04

钾摄入量低

- 苹果，白面包，米和麦片，葡萄或蔓越莓果汁

## 体力活动

保持体重很重要应为肥胖会引起在肾脏血管里的高血压

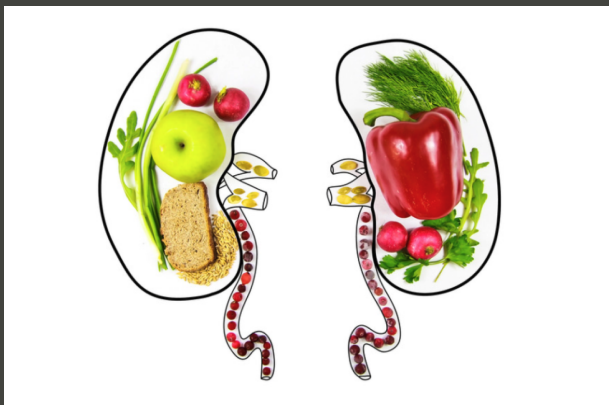
试着:

- 每天随意地走路
- 骑自行车
- 千斤顶，俯卧撑，波比训练
- 游泳
- 不坐电梯而爬楼梯

## 营养的重要性

健康的饮食习惯可以满足身体的需要，并且均衡且多样化。良好的营养可以为日常工作提供能量，预防感染，保持健康的体重，还有最重要的是减缓肾脏疾病的进展。

通过阅读食品标签开始  
改变您的饮食！



若您有其他特别的需求，  
您的肾脏营养师可以调整  
您的饮食方式！

## 可以运动的地方:

Mission Dolores Park

- Dolores St & 19th St, San Francisco, CA 94114

Ohlone Park

- Milvia St, Berkeley, CA 94704

Seven Seas Park

- 1010 Morse Ave, Sunnyvale, CA 94089

您的家!

