

## 理想透析生活



### 保持活跃

定期进行体育锻炼对于保持透析状态下的身心健康很重要。活动能为您的身体提供最佳的透析条件，在整个治疗过程中保持积极的心态和状况，使您能过一个充实的透析生活。



### 饮食考量

进行透析需要特殊的饮食考虑。您可能需要调整自己的日常习惯及采用肾脏友好型饮食。您的医疗团队或营养师可以帮助您制定令您舒适的计划。



### 出行/旅游

无论您是出差去工作还是出国度假，只要您已预先作好适当的安排，那么出门在外时都应该能够继续遵守治疗计划。出差也可能有助于您在透析时感到独立的自信。



### 谈论肾脏疾病

与家人，朋友和其他接受透析的人谈论您的经历可能会让您和他们更容易应对诊断时身体和情感上的困难。与他人共享可以让您调整及适应自己的情绪，而不会有太大的无力感。



### 应对自己的情绪

无论您是刚刚被诊断出还是接受着良好的治疗，您和周围的人都有可能经历各种各样的情绪。应对这些感觉并不容易，但是分享和面对这些情绪对于您的身心健康至关重要。



### 亲密关系

在繁密的治疗计划中，慢性肾脏疾病可能会导致您忽略与伴侣之间的关系。但是，这对您的身心健康是很重要的。了解性生活上的改变和调整可能会使您和伴侣感到更加坦然。