

Pencegahan Penyakit Buah Pinggang

MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGUBATI!

Keseimbangan Pemakanan

Kurangkan pengambilan lemak, garam dan gula dalam pemakanan anda. Tambah pengambilan fiber, buah-buahan dan sayur-sayuran.



Kumpulan berisiko tinggi

Pesakit yang mengidap penyakit diabetes, tekanan darah tinggi dan mempunyai sejarah keluarga yang mengidap penyakit buah pinggang perlu menjalani ujian air kencing dan darah untuk mengetahui status buah pinggang mereka.



Senaman

Lakukan senaman 3 kali seminggu



Berhenti merokok

Merokok akan merosakkan pembuluh darah di mana ia merupakan punca kepada kesumbatan saluran darah dan kematian tisu kepada buah pinggang.



Elak ubat yang tidak perlu

Sesetengah ubat adalah toksik kepada buah pinggang terutamanya kepada sesetengah orang yang mengambil secara berlebihan dalam jangka masa yang panjang.

