



Slimību profilakses un
kontroles centrs

IETEIKUMI NIERU VESELĪBAI

Neaizmirsti
padzerties!



Ēd veselīgi un
sabalansēti!



Esi fiziski aktīvs!



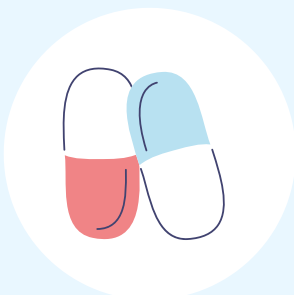
Nesmēķē un nelieto
alkoholu!



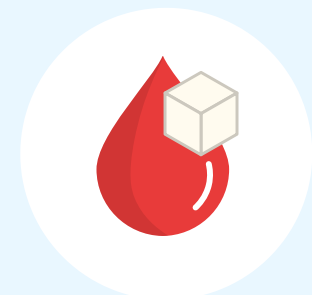
Kontrolē savu
asinsspiedienu!



Esi piesardzīgs,
lietojot pretsāpju
medikamentus!



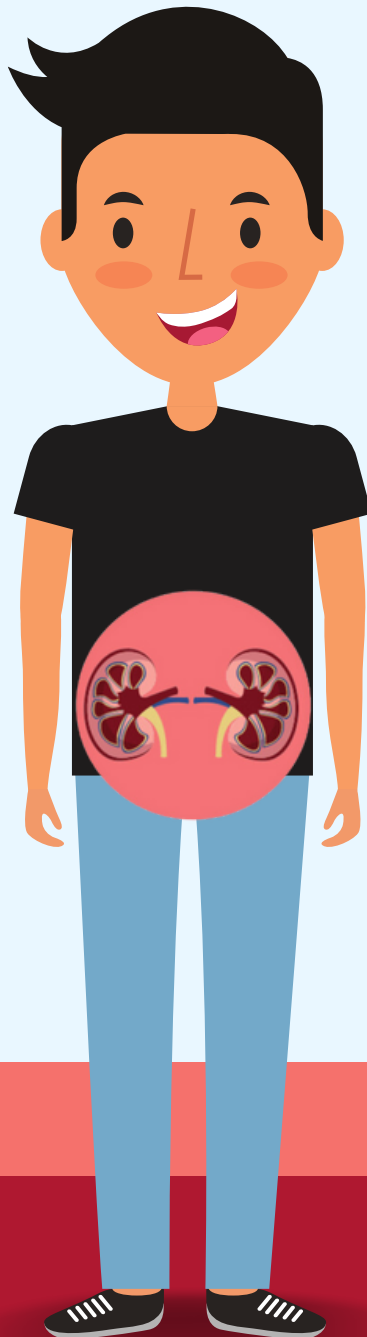
Ierobežo cukura
patēriņu un kontrolē
glikozes līmeni asinīs!



Ierobežo sāls
patēriņu!



Veic profilaktiskās
veselības pārbaudes!





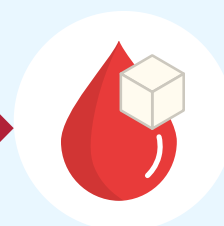
Neaizmirsti padzerties! Uzņem katru dienu **1,5–2 L šķidruma**. No tā vismaz pusi ieteicams uzņemt ar ūdeni, nesaldinātām augļu un zāļu tējām.

Ēd veselīgi un sabalansēti! Dārzeņi, augļi un ogas ir būtiska ēdienreizes sastāvdaļa. Lieto tos uzturā katru dienu!



Esi fiziski aktīvs! Fiziskās aktivitātes palīdz uzlabot veselību, tai skaitā nieru darbību.

Dienā ar uzturu uzņem ne vairāk kā **25 gramus** cukura (ieskaitot cukuru, kas ir pārtikas produktos). Normāls glikozes līmenis asinīs tukšā dūšā ir no **3,5 līdz 5,5 mmol/l**.



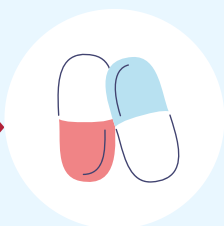
Dienā ar uzturu uzņem ne vairāk kā **5 gramus** sāls (ieskaitot sāli, kas ir gatavajos produktos).

Kontrolē savu asinsspiedienu! Normāls asinsspiediens pieaugušajiem ir **120/80 mmHg**.



Atsakies no smēķēšanas un alkohola! Smēķēšana un alkohola lietošana samazina nieru spēju normāli funkcionēt.

Bieža nesteroīdo pretiekaisuma līdzekļu lietošana var izraisīt nieru darbības traucējumus. **Pirms zāļu lietošanas vienmēr konsultējies ar ārstu vai farmaceitu.**



Reizi gadā dodies pie ārsta uz **profilaktisko veselības pārbaudi**.

