

## 理想透析生活

---



### 保持活跃状态

透析期间，有规律的活动锻炼对保持良好的身心健康非常重要。活动锻炼能为您的身体提供最佳的透析状态，使您在整个治疗期间保持积极的心态，促使您充分享受透析生活。

---



### 正确饮食

透析需要特殊的饮食考虑。采用有益于肾脏的饮食方案可能会要求您调整原有的饮食习惯，您的医疗团队或营养师可以帮助您制定合适的计划。

---



### 出行

无论您是出差工作还是出国度假，只要安排妥当，您应该能够在离家的环境下继续执行您的治疗计划。出行可能会帮助您在透析时保持独立感。

---



### 谈论肾脏疾病

与家人、朋友和其他同样接受透析治疗的人交流您的经历，可能有助于您和他们更轻松地应对该疾病带来的身心困扰。适当与他人分享交流可以帮助您调整自身情绪，同时减轻他人的无助感。

---



### 情绪管理

无论您是刚确诊，还是已经接受了良好的治疗，您和您身边的人都有可能经历过各种各样的情绪变化。应对这些情绪并不容易，但分享并正确认识到这些情绪对于维持您的身心健康至关重要。

---



### 亲密关系

在繁忙的治疗计划中，慢性肾脏疾病可能会影响您的亲密关系需求。但是，性健康是您身心健康的重要组成部分，了解您的疾病可导致性生活发生改变的方式和原因，可能会让您和您的伴侣感觉更加坦然。