

การใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขกับการบำบัดทดแทนไต



คงความกระฉับกระเฉง

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยคงความแข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจขณะรับการบำบัดทดแทนไต รวมทั้งการออกกำลังกายยังช่วยรักษามุมมองด้านบวกไว้ได้ตลอดการรักษา ทำให้มีแรงบันดาลใจที่จะใช้ชีวิตเพื่อเข้ารับการบำบัดทดแทนไตอย่างเต็มที่



การกินและดื่มที่ถูกต้อง

การบำบัดทดแทนไตจำเป็นต้องดูแลเรื่องอาหารเป็นพิเศษ การรับประทานอาหารที่เป็นมิตรกับไตอาจทำให้คุณต้องปรับเปลี่ยนชนิดของอาหารที่รับประทาน ทีมบุคลากรทางการแพทย์หรือนักกำหนดอาหารจะช่วยแนะนำอาหารที่เหมาะสมให้แก่ผู้ป่วย



การเดินทาง

ไม่ว่าคุณต้องการเดินทางเพื่อทำงานหรือไปต่างประเทศเพื่อพักผ่อนช่วงฤดูร้อน ถ้าคุณวางแผนเพื่อจัดการล่วงหน้า คุณจะสามารถทำตามแผนการรักษาได้แม้ขณะที่ไกลจากบ้าน การเดินทางอาจช่วยให้คุณรู้สึกมีอิสระได้แม้ขณะที่ทำการบำบัดทดแทนไต



พูดคุยเกี่ยวกับโรคไต

การพูดคุยกับครอบครัวเพื่อนและคนอื่น ๆ เกี่ยวกับประสบการณ์การบำบัดทดแทนไตอาจช่วยให้คุณและพวกเขารับมือกับความยากลำบากทางกายและอารมณ์ได้ดีขึ้น



การจัดการกับอารมณ์

ไม่ว่าคุณจะเพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคไตเรื้อรังหรือได้รับการรักษานานแล้ว คุณและคนรอบตัวอาจจะมีอารมณ์ที่หลากหลาย การจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การแบ่งปันเรื่องราวจะช่วยให้คุณและพวกเขาเข้าใจคุณดีขึ้น



ความสัมพันธ์ลึกซึ้ง

จากตารางการรักษาและความกังวลว่าโรคไตเรื้อรังจะส่งผลอย่างไร อาจทำให้คุณไม่สนใจความต้องการทางเพศ แต่ความผาสุกด้านเพศเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของสุขภาพกายและอารมณ์ ความเข้าใจว่าชีวิตทางเพศอาจเปลี่ยนไปอย่างไรและเพราะอะไร อาจช่วยให้คุณและคู่ของคุณรู้สึกสบายใจขึ้น