

三高族健康警報！

8招教你保護腎臟

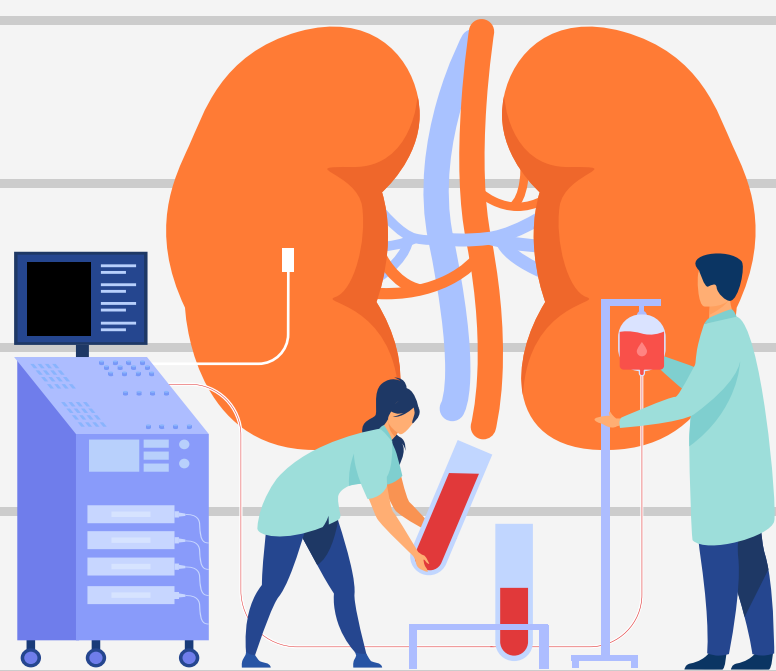
40歲以上有三高的人，每5人就有1人腎功能異常！

高風險族群

- 高血壓
- 高血糖
- 高血脂
- 體重過重

護腎8招

- 均衡飲食(少油少鹽少糖)
- 每天喝足水(約2000cc)
- 每週運動150分鐘
- 維持正常體重
- 定期量血壓
- 戒菸
- 按醫囑用藥
- 控制三高



腎臟問題常常沒有症狀，別等到不舒服才檢查；
良好習慣及定期健檢才是守護健康的秘訣



Health alert for individuals with high blood pressure,

high blood sugar, or hyperlipidemia: 8 tips to protect your kidneys

One in five people aged 40 and older with high blood pressure, high blood sugar, or hyperlipidemia suffer from abnormal kidney function

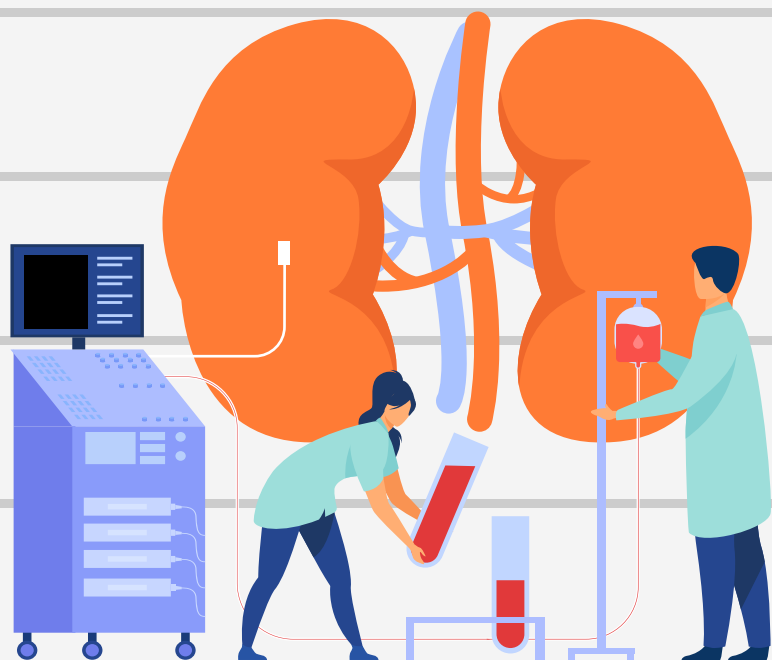
High-risk groups

- High blood pressure
- High blood sugar (diabetes)
- Hyperlipidemia
- Overweight

8 ways to protect your kidneys

- Eat a balanced diet (low in oil, salt and sugar)
- Drink enough water every day (about 2 liters)
- Exercise for a minimum of 150 minutes per week
- Maintain normal body weight
- Check your blood pressure regularly
- Quit smoking
- Take medications as prescribed by a doctor
- Keep blood pressure, blood sugar and blood lipids

under control



Kidney issues often develop without noticeable symptoms. Do not wait until you feel unwell to get a check-up. Healthy lifestyle habits and regular health checks are the best way to ensure you stay healthy

Alarm Kesehatan Penderita Tiga Tinggi!

8 Jurus Melindungi Ginjal Anda

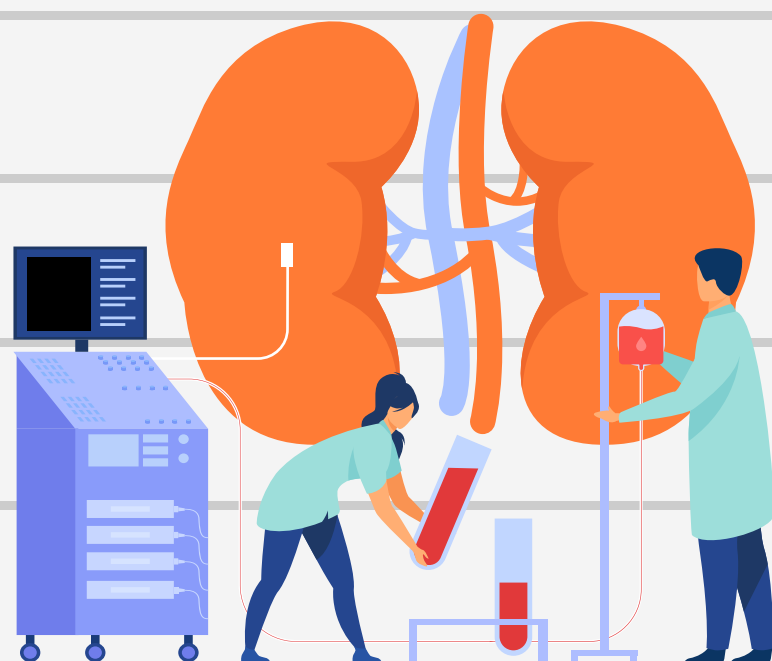
Di antara penderita tiga tinggi yang berusia 40 tahun ke atas,
1 dari 5 orang mengalami kelainan fungsi ginjal!

Kelompok Berisiko Tinggi:

- Tekanan darah tinggi
- Gula darah tinggi
- Lipid darah tinggi
- Kelebihan berat badan

8 Jurus Menjaga Kesehatan Ginjal:

- Mengontrol tiga tinggi
- Minum air yang cukup setiap hari (sekitar 2.000 cc)
- Berolahraga 150 menit setiap minggu
- Menjaga berat badan ideal
- Mengukur tekanan darah secara rutin
- Berhenti merokok
- Mengonsumsi obat sesuai petunjuk dokter
- Pola makan seimbang (kurangi minyak, garam, dan gula)



Masalah ginjal sering kali tidak menunjukkan gejala,
jangan menunggu sampai tubuh terasa sakit baru memeriksakan diri;
kebiasaan hidup yang baik dan pemeriksaan kesehatan secara rutin adalah
rahasia utama dalam menjaga kesehatan.

Cảnh báo sức khỏe cho người mắc chứng cao huyết áp, cao đường huyết, mỡ máu cao !

Mách bạn 8 cách bảo vệ thận

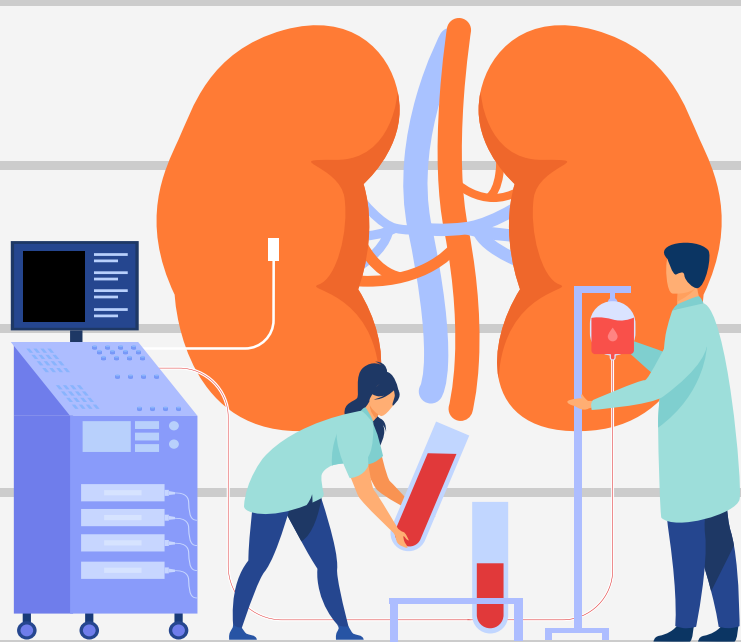
Trong số những người từ 40 tuổi trở lên mắc chứng cao huyết áp, cao đường huyết, mỡ máu cao, cứ 5 người thì có 1 người bị suy giảm chức năng thận!

Nhóm người có nguy cơ cao

- Cao huyết áp
- Cao đường huyết
- Mỡ máu cao
- Thừa cân

8 cách bảo vệ thận

- Ăn uống cân bằng, lành mạnh (ít dầu mỡ, ít muối, ít đường)
- Uống đủ nước mỗi ngày (khoảng 2.000 ml)
- Tập thể dục 150 phút mỗi tuần
- Duy trì cân nặng hợp lý
- Đo huyết áp định kỳ
- Bỏ thuốc lá
- Dùng thuốc theo đúng chỉ định của bác sĩ
- Kiểm soát tốt chứng cao huyết áp, đường huyết cao, mỡ máu cao



Các bệnh về thận thường không có triệu chứng rõ ràng, đừng đợi đến khi cảm thấy không khỏe mới đi kiểm tra. Duy trì thói quen sống lành mạnh và khám sức khỏe định kỳ chính là cách bảo vệ sức khỏe tốt nhất.



สัญญาณเตือนสุขภาพผู้มีภาวะ 3 สูง!

8 วิธีดูแลไตให้แข็งแรง

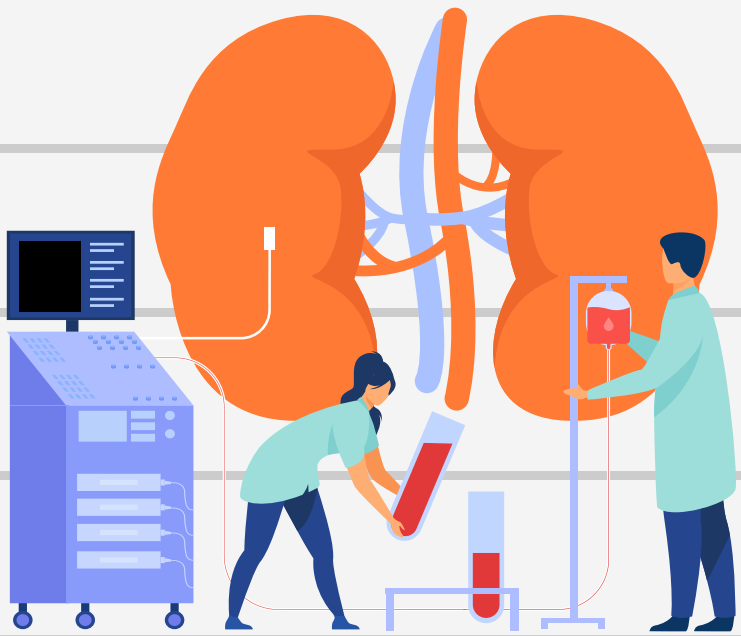
ผู้ที่อายุเกิน 40 ปีและมีภาวะ 3 สูงหรือความดัน
ไขมันในเลือดและน้ำตาลสูง ทุก 5 คน จะมี 1 คนที่ระบบการทำงานของไตผิดปกติ!

กลุ่มเสี่ยงสูง

- ความดันโลหิตสูง
- น้ำตาลในเลือดสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- น้ำหนักเกิน

8 วิธีดูแลไต

- รับประทานอาหารให้สมดุล (ลดมัน ลดเค็ม ลดหวาน)
- ดื่มน้ำให้เพียงพอทุกวัน (ประมาณ 2,000 ซีซี)
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาที
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- วัดความดันโลหิตเป็นประจำ
- งดสูบบุหรี่
- ใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์
- ควบคุมภาวะ 3 สูงให้ดี



โรคเกี่ยวกับไตมักไม่มีอาการ อย่ารอจนรู้สึกไม่สบายแล้วค่อยตรวจ

พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ดีและตรวจสุขภาพเป็นประจำ

คือเคล็ดลับสำคัญในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง