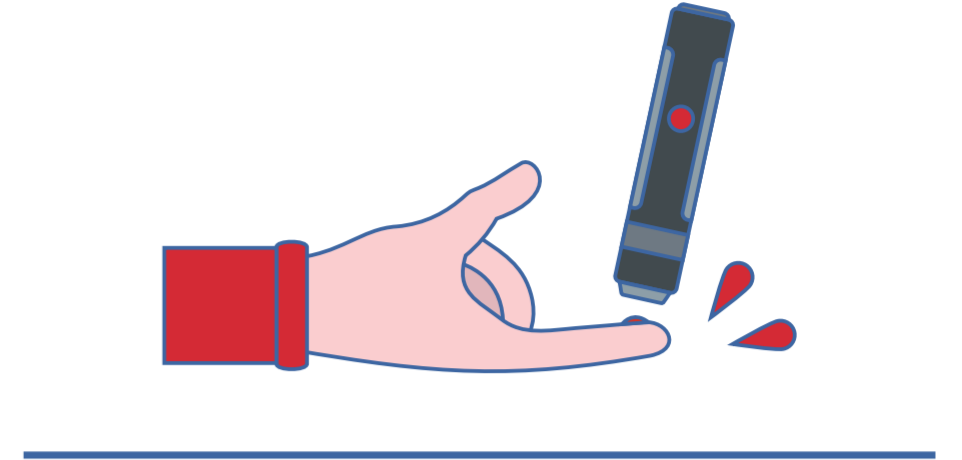


1. 적정 체중을 유지하면서 운동합니다.



2. 건강한 식사를 합니다

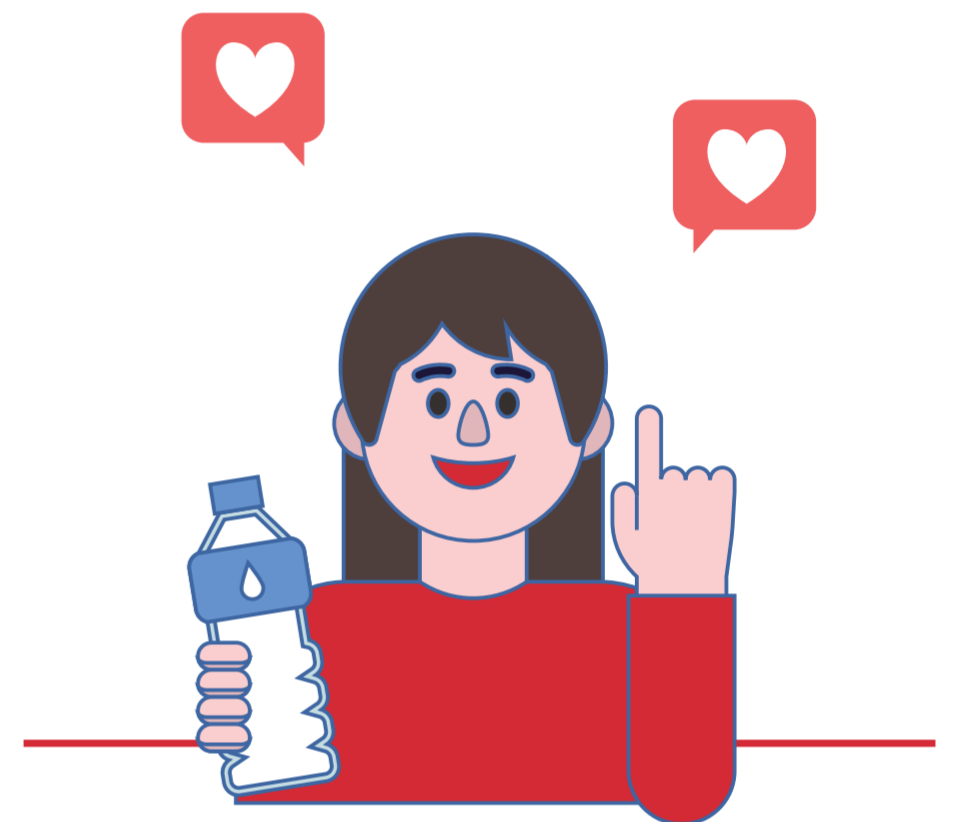


3. 혈당을 정기적으로 측정하고 당뇨병을 치료합니다.



4. 혈압을 자주 측정하고 고혈압을 치료합니다

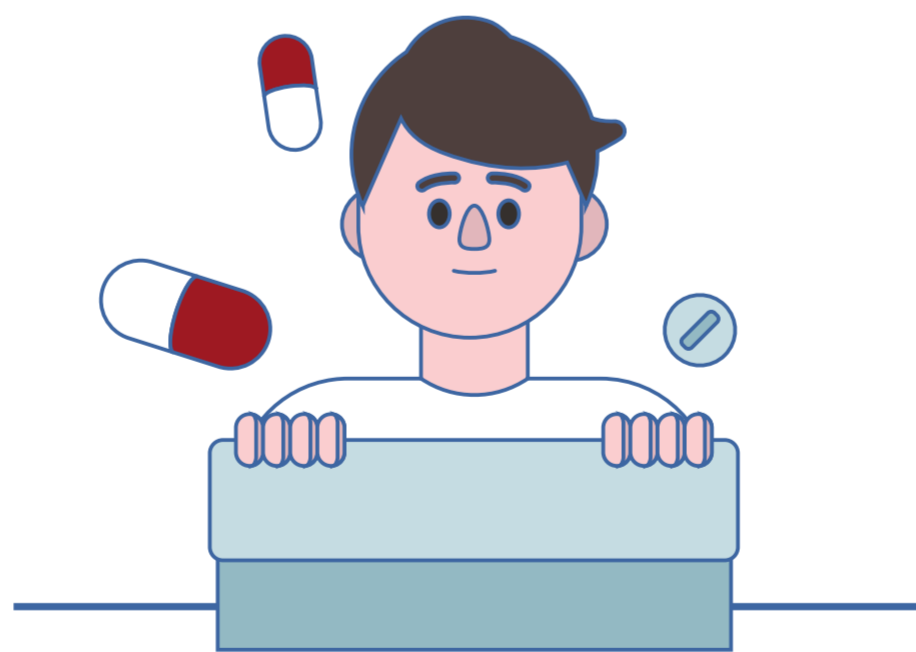
콩팥을 지키는 8가지 생활수칙



5. 콩팥 상태에 따라 적절한 수분을 섭취합니다.



6. 담배는 반드시 끊습니다.



7. 꼭 필요한 약을 콩팥 기능에 맞게 복용합니다.



8. 정기적으로 콩팥 기능 및 요검사로 콩팥건강을 확인합니다