

在夏季 保持涼快

給透析病人的小貼示



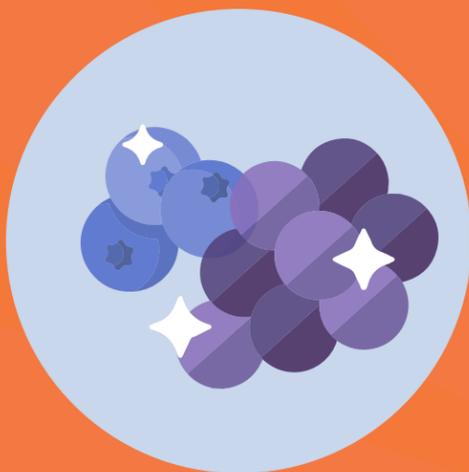
用冷凍點心
來減低
您的喝水量。



喝凍的而不是
熱的液體。



把冰鮮的
低鉀水果和蔬菜
當作零食。



把葡萄或藍莓
冷凍起來，
製造凍的
提神零食。



吸吮小冰塊，
以幫助水分
可保持更長時間。



吞服藥丸時，
伴以凍蘋果醬
而不是液體。

設法避免：



透析後坐在
氣溫高的汽車內。



在白天高溫炎熱期間
進行戶外活動。



喝太多水。

[Chinese Traditional]