



ஹைப்பர்யூரிசீமியா
மற்றும் கீல்வாதம்
செய்ய வேண்டியவை
மற்றும் செய்யக்கூடாதவை



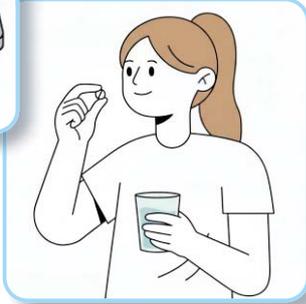
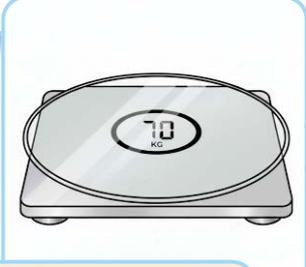
ஹைப்பர்யூரிசீமியாவில் செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை

செய்ய வேண்டியவை

- ✓ அதிகம் தண்ணீர் குடிக்கவும்: ஒரு நாளைக்கு 2.5 முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்
- ✓ சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்: வழக்கமான நடைப்பயிற்சி, யோகா அல்லது லேசான உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- ✓ ஆரோக்கியமான உடல் எடையை பராமரிக்கவும்
- ✓ மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளைத் தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ளவும்
- ✓ போதுமான அளவு தூங்கவும்
- ✓ உங்கள் யூரிக் அமில அளவைக் கண்காணித்து வரவும்
- ✓ வசதியான காலணிகளை அணியுங்கள்

செய்யக்கூடாதவை

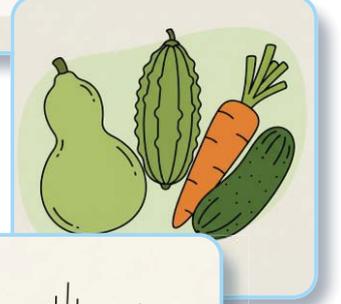
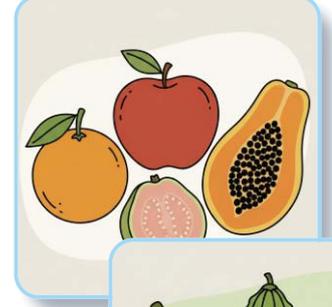
- ✓ மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- ✓ மருத்துவர் ஆலோசனை இன்றி சொந்தமாக மருந்து உட்கொள்ள வேண்டாம்
- ✓ மருந்துகளை திடீரென நிறுத்த வேண்டாம்
- ✓ கடுமையான டயட், பட்டினி கிடப்பது அல்லது திடீரென உடல் எடையைக் குறைப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- ✓ சுறுசுறுப்பின்றி இருக்க வேண்டாம்
- ✓ உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்
- ✓ அடிக்கடி ஏற்படும் மூட்டு வலி அல்லது வீக்கத்தைப் புறக்கணிக்காதீர்கள்



அதிக யூரிக் அமிலம் மற்றும் கீல்வாதம் உள்ளவர்களுக்கான உணவுப் பரிந்துரைகள்

உண்ண வேண்டிய உணவுகள்

- ✓ பழங்கள்: ஆப்பிள், பப்பாளி, ஆரஞ்சு, கொய்யா
- ✓ காய்கறிகள்: சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், கேரட், வெள்ளரிக்காய்
- ✓ தானியங்கள்: அரிசி, கோதுமை, ஓட்ஸ்
- ✓ பால் பொருட்கள்: கொழுப்பு குறைந்த பால், தயிர், பன்னீர்
- ✓ பானங்கள்: எலுமிச்சை சாறு, இளநீர், கிரீன் டீ
- ✓ மசாலாப் பொருட்கள்: இஞ்சி, மஞ்சள், மல்லி, பூண்டு

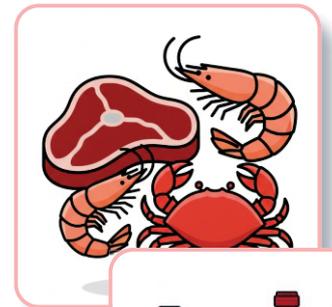


குறைத்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுகள்

- ✓ கோழி இறைச்சி (எப்போதாவது), பருப்பு வகைகள் (வாரத்திற்கு 2-3 முறை), பட்டாணி, காளான், கத்தரிக்காய்
- ✓ தேநீர்/காபி: ஒரு நாளைக்கு 1-2 கப் மட்டும்
- ✓ பழச்சாறுகள் மற்றும் சர்க்கரை கலந்த பானங்கள்: மிதமான அளவில்

முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- ✓ சிவப்பு இறைச்சி (Red Meat), கடல் உணவுகள் (மத்தி மீன், இறால், நண்டு)
- ✓ மதுபானம், குறிப்பாக பீர்
- ✓ பதப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் இனிப்பு உணவுகள், பேக்கரி ஈஸ்ட்
- ✓ அதிக பிரக்டோஸ் கொண்ட கார்பன் சிரப்



உடற்பயிற்சி மற்றும் பிற தகவல்கள்



நடைப்பயிற்சி

ஒரு நாளைக்கு
20-30 நிமிடங்கள்



யோகா

தாடாசனம், விருக்ஷாசனம்,
புஜங்காசனம்,
பிராணாயாமம்: அனுலோம்
விலோம் மற்றும் ஆழ்ந்த சுவாசம்



சைக்கிள் ஓட்டுதல்
அல்லது
நிலையான
சைக்கிள் பயிற்சி

தவிர்க்க வேண்டியவை



அதிவேக அல்லது
கடினமான உடற்பயிற்சிகள்



அதிக எடை தூக்குதல்



மோதிக்கொள்ளும்
விளையாட்டுகள்



ஒரே இடத்தில் நீண்ட
நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது அல்லது
சோம்பலாக இருப்பது