



হাইপারইউবিচেমিয়া আৰু গাউট  
কি কৰিব আৰু  
কি নকৰিব



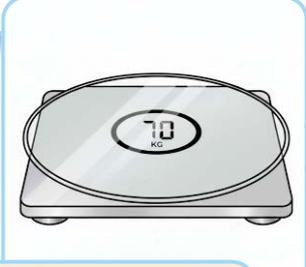
# হাইপাৰইউৰিচেমিয়াত কি কৰিব আৰু কি নকৰিব

## কি কৰিব

- ✓ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পানী খাব: দিনটোত ২.৫ ৰ পৰা ৩ লিটাৰ পানী খাব।
- ✓ সক্ৰিয় হৈ থাকক: নিয়মীয়াকৈ খোজ কঢ়া, যোগাসন বা পাতল ব্যায়াম কৰিব।
- ✓ শৰীৰৰ ওজন সঠিককৈ ৰাখক।
- ✓ চিকিৎসকে পৰামৰ্শ দিয়া দৰবসমূহ নিয়মীয়াকৈ খাব।
- ✓ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে টোপনি ল'ব।
- ✓ আপোনাৰ ইউৰিক এচিডৰ মাত্ৰা পৰীক্ষা কৰি থাকিব।
- ✓ আৰামদায়ক জোতা পৰিধান কৰিব।

## কি নকৰিব

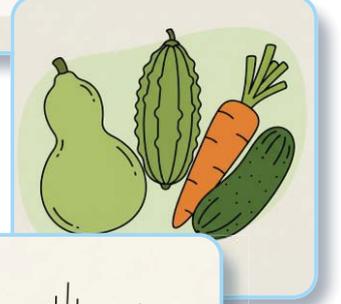
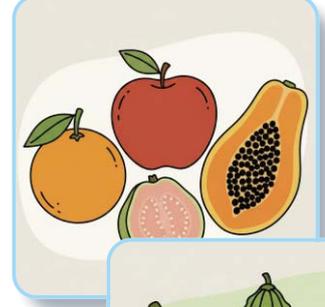
- ✗ মদ্যপান ত্যাগ কৰক।
- ✗ চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অবিহনে নিজে ঔষধ গ্ৰহণ নকৰিব।
- ✗ হঠাত দৰব খোৱা বন্ধ নকৰিব।
- ✗ অতিমাত্ৰা ডায়েটিং, উপবাস বা হঠাত ওজন কমোৱাৰ চেষ্টা নকৰিব।
- ✗ অলস হৈ নাথাকিব।
- ✗ শৰীৰত পানীৰ অভাৱ (Dehydration) হ'বলৈ নিদিব।
- ✗ গাঁঠিৰ বিষ বা ফুলাক আওকাণ নকৰিব।



# হাইপাৰইউৰিচেমিয়াত খাদ্য সম্পৰ্কীয় পৰামৰ্শ

## কি খাব

- ✓ ফল-মূল: আপেল, অমিতা, কমলা, মধুৰিআম।
- ✓ পাচলি: জাতি লাউ, ভোল, গাজৰ, তিয়ঁহ।
- ✓ শস্য: ভাত, ঘেঁহু, অটচ।
- ✓ দুগ্ধজাত সামগ্ৰী: কম চৰ্বিযুক্ত গাখীৰ, দৈ, পনীৰ।
- ✓ পানীয়: নেমু পানী, ডাবৰ পানী, গ্ৰীন টি (Green tea)।
- ✓ মছলা: আদা, হালধী, ধনীয়া, নহৰু।



## সীমিত পৰিমাণে খাব

- ✗ কুকুৰা মাংস (কেতিয়াবাহে), দাইল (সপ্তাহত ২-৩ বাৰ), মটৰ, কাঠফুলা, বেঙেনা।
- ✗ চাহ/কফি: দিনটোত ১-২ কাপ।
- ✗ ফলৰ বস আৰু মিঠা পানীয়: অতি কম পৰিমাণে।



## সম্পূৰ্ণৰূপে বৰ্জন কৰিবলগীয়া খাদ্য

- ✗ বঙা মঙহ (Red Meat), সাগৰীয় খাদ্য (মাছ, মিছামাছ, কেঁকোৰা)।
- ✗ মদ্যপান, বিশেষকৈ বিয়েৰ।
- ✗ প্ৰক্ৰিয়াজাত আৰু অতি মিঠা খাদ্য, বেকাৰী ইষ্ট।
- ✗ উচ্চ ফ্ৰুক্ট'জযুক্ত কৰ্ণ চিৰাপ।



## ব্যায়াম আৰু অন্যান্য তথ্য



### খোজ কঢ়া

দিনটোত ২০-৩০ মিনিট



### যোগাসন

তাডাসন, বৃক্ষাসন, ভুজংগাসন,  
প্ৰাণায়াম: অনুলোম-বিলোম আৰু  
দীঘলীয়াকৈ উশাহ-নিশাহ লোৱা।



### চাইকেলিং বা ষ্টেচনেৰী বাইকিং

## কি নকৰিব



### চাইকেল চলোৱা



### অধিক কষ্টকৰ ব্যায়াম



### গধুৰ বস্তু তোলা



### খেল-ধেমালি (যেনে ফুটবল) য'ত খুন্দা খোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে