



# हायपरयुरिसेमिया और गाऊट क्या करें और क्या न करें



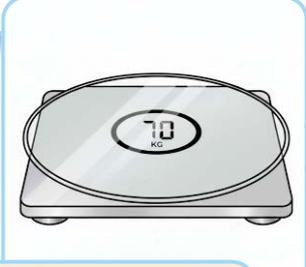
# हायपरयुरिसेमिया और गाऊट में क्या करें और क्या न करें

## क्या करें

- ✓ भरपूर पानी पिएं: प्रतिदिन 2.5 से 3 लीटर पानी पिएं
- ✓ सक्रिय रहें: नियमित टहलें, योग या हल्का व्यायाम करें
- ✓ शरीर का वजन स्वस्थ बनाए रखें
- ✓ डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाएं नियमित रूप से लें
- ✓ पर्याप्त नींद लें
- ✓ अपने यूरिक एसिड लेवल की निगरानी करें
- ✓ आरामदायक जूते पहनें

## क्या न करें

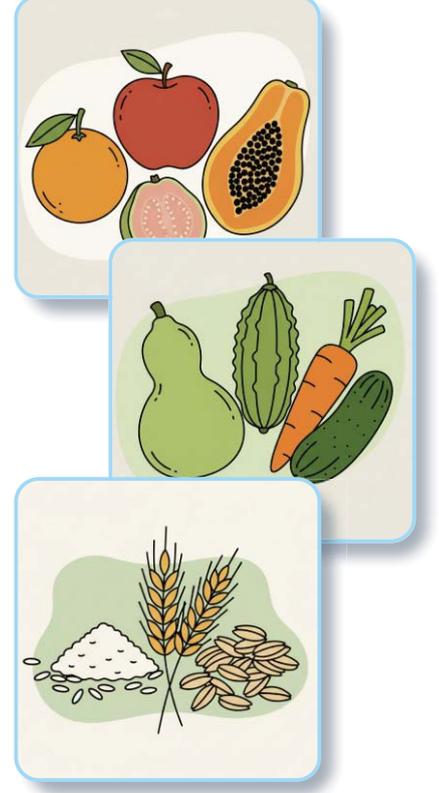
- ✗ शराब से परहेज करें
- ✗ बिना डॉक्टरी सलाह के दवा न लें
- ✗ दवाएं अचानक बंद न करें
- ✗ क्रैश डाइट, उपवास या अचानक वजन कम करने से बचें
- ✗ निष्क्रिय न रहें
- ✗ निर्जलीकरण (डीहाइड्रेशन) को नजरअंदाज न करें
- ✗ बार-बार होने वाले जोड़ों के दर्द या सूजन को नजरअंदाज न करें



# हायपरयुरिसेमिया और गाऊट में आहार संबंधी सिफारिशें

## खाने योग्य खाद्य पदार्थ

- ✓ फल: सेब, पपीता, संतरा, अमरूद
- ✓ सब्जियां: लौकी, तोरई, गाजर, खीरा
- ✓ अनाज: चावल, गेहूं, ओट्स
- ✓ कम वसा वाला दूध, दही, पनीर
- ✓ नींबू पानी, नारियल पानी, ग्रीन टी
- ✓ मसाले: अदरक, हल्दी, धनिया, लहसुन

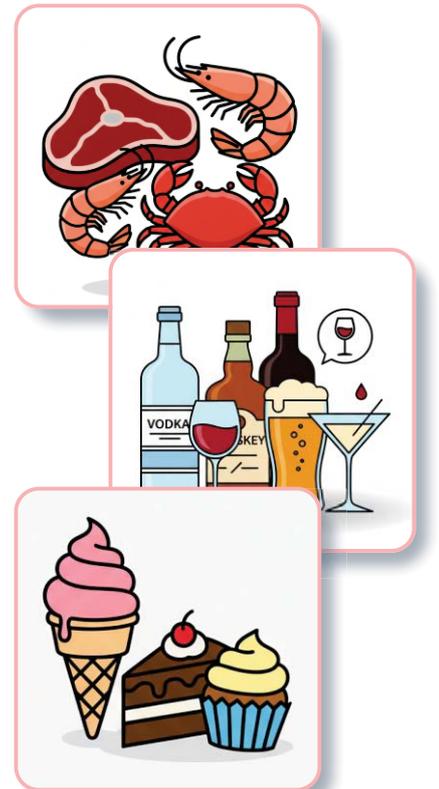


## सीमित मात्रा में लें

- x चिकन (कभी-कभार), दाल (सप्ताह में 2-3 बार), मटर, मशरूम, बैंगन
- x चाय/काँफी: दिन में 1-2 कप
- x फलों का रस और मीठे पेय: मध्यम मात्रा में

## पूरी तरह से परहेज करें

- x लाल मांस (Red Meat), समुद्री भोजन (एंकोवी, झींगा, केकड़ा)
- x शराब, विशेष रूप से बीयर
- x प्रसंस्कृत और मीठे खाद्य पदार्थ, बेकरी यीस्ट
- x हाई-फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप



# व्यायाम और अन्य जानकारी



## टहलना

२०-३० मिनट प्रतिदिन



## योग

ताड़ासन, वृक्षासन, भुजंगासन,  
प्राणायाम: अनुलोम-विलोम  
और गहरा श्वास लेना



## साइकिलिंग या स्थिर साइकिलिंग

## इनसे बचें



## उच्च प्रभाव वाली गतिविधियां



## भारी वजन उठाना



## संपर्क वाले खेल



## लंबे समय तक बैठना या निष्क्रियता