



**हायपरयुरिसेमिया आणि गाऊट
काय करावे आणि
काय टाळावे**



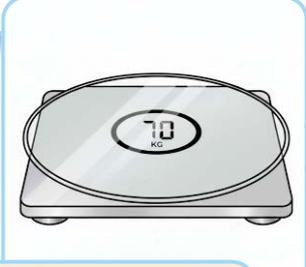
हायपरयुरिसेमिया आणि गाऊटमध्ये काय करावे आणि काय टाळावे

काय करावे

- ✓ भरपूर पाणी प्या: दिवसाला २.५ ते ३ लिटर पाणी प्यावे
- ✓ सक्रिय राहा: नियमित चालणे, योगासने किंवा हलका व्यायाम करावा
- ✓ शरीराचे योग्य वजन ठेवा
- ✓ डॉक्टरांनी दिलेली औषधे नियमित घ्या
- ✓ पुरेशी झोप घ्या
- ✓ तुमच्या युरिक अॅसिडच्या पातळीवर लक्ष ठेवा
- ✓ आरामदायी पादत्राणे (शूज) वापरा

काय टाळावे

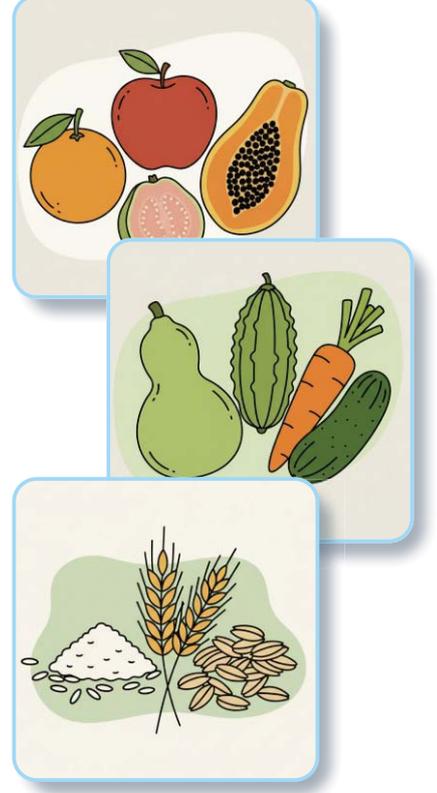
- ✗ मद्यपान टाळा.
- ✗ स्वतःच्या मनाने औषधे घेऊ नका
- ✗ औषधे अचानक बंद करू नका.
- ✗ कठोर डाएटिंग (Crash diets), उपवास किंवा अचानक वजन कमी करणे टाळा.
- ✗ आळस करू नका किंवा निष्क्रिय राहू नका
- ✗ पाण्याची कमतरता (Dehydration) भासू देऊ नका
- ✗ वारंवार होणारे सांधेदुखी किंवा सूज याकडे दुर्लक्ष करू नका



हायपरयुरिसेमिया आणि गाऊटमध्ये आहाराविषयक शिफारसी

काय खावे

- ✓ फळे: सफरचंद, पपई, संत्री, पेरू.
- ✓ भाज्या: दुधी भोपळा, दोडकी, गाजर, काकडी
- ✓ तृणधान्ये: तांदूळ, गहू, ओट्स
- ✓ दुग्धजन्य पदार्थ: कमी चरबीयुक्त दूध, दही, पनीर
- ✓ पेय: लिंबू पाणी, शहाळ्याचे पाणी, ग्रीन टी
- ✓ मसाले: आले, हळद, कोथिंबीर, लसूण

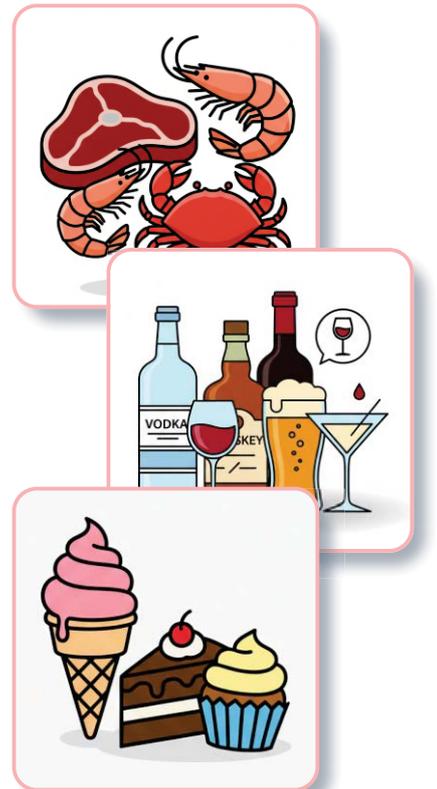


मर्यादित प्रमाणात घ्यावे

- x चिकन (कधीतरी), डाळ (आठवड्यातून २-३ वेळा), वाटाणे, मशरूम, वांगी
- x चहा/काँफी: दिवसाला १-२ कप
- x फळांचे रस आणि साखरेची पेये: मध्यम प्रमाणात

पूर्णपणे टाळण्याचे पदार्थ

- x लाल मांस (Red Meat), समुद्री खाद्य (अँकोव्हीज, कोळंबी, खेकडा)
- x मद्यपान, विशेषतः बिअर
- x प्रक्रिया केलेले आणि गोड पदार्थ, बेकरी यीस्ट
- x हाय-फ्रुक्टोज कॉर्न सिरप



व्यायाम आणि इतर माहिती



चालणे

दिवसाला २०-३० मिनिटे



योगासने

ताडासन, वृक्षासन, भुजंगासन,
प्राणायाम: अनुलोम विलोम
आणि दीर्घ श्वास घेणे



सायकलिंग किंवा स्थिर सायकल चालवणे

टाळावे



जास्त तीव्रतेचे उपक्रम



जड वजन उचलणे



एकमेकांशी संपर्क होणारे खेळ



जास्त वेळ बसून राहणे किंवा निष्क्रियता