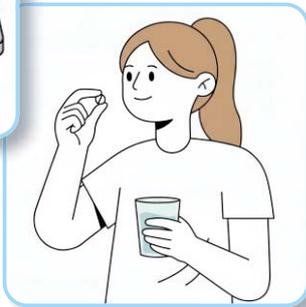
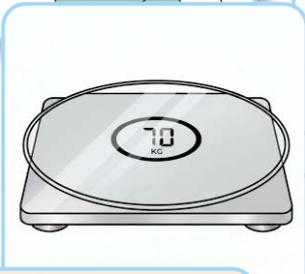




ਹਾਈਪਰਯੂਰੀਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਗਾਊਟ
ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ



ਹਾਈਪਰਯੂਰੀਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਗਾਊਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ



ਕੀ ਕਰੀਏ

- ✓ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2.5 ਤੋਂ 3 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ✓ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ: ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ✓ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ✓ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਓ
- ✓ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ
- ✓ ਆਪਣੇ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ
- ✓ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ



ਕੀ ਨਾ ਕਰੀਏ

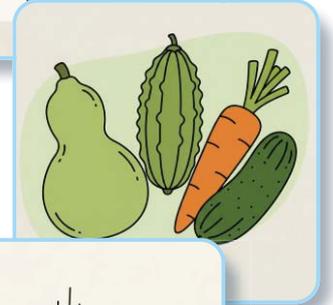
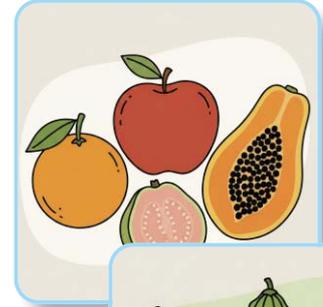
- × ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- × ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ
- × ਦਵਾਈਆਂ ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ
- × ਕ੍ਰੈਸ਼ ਡਾਈਟਿੰਗ, ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- × ਆਲਸੀ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਰਹੋ
- × ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ
- × ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ



ਹਾਈਪਰਯੂਰੀਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਗਾਊਟ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ

- ✓ ਫਲ: ਸੇਬ, ਪਪੀਤਾ, ਸੰਤਰਾ, ਅਮਰੂਦ
- ✓ ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਲੌਕੀ, ਤੋਰੀ, ਗਾਜਰ, ਖੀਰਾ
- ✓ ਅਨਾਜ: ਚਾਵਲ, ਕਣਕ, ਓਟਸ
- ✓ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ: ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ
- ✓ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ: ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ
- ✓ ਮਸਾਲੇ: ਅਦਰਕ, ਹਲਦੀ, ਧਨੀਆ, ਲਸਣ



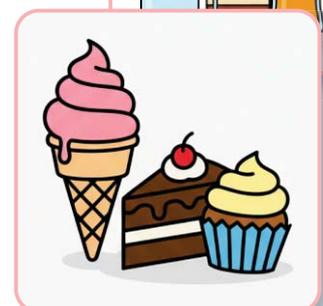
ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਓ

- x ਚਿਕਨ (ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ), ਦਾਲ (ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ), ਮਟਰ, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਬੈਂਗਣ
- x ਚਾਹ/ਕੌਫੀ: ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-2 ਕੱਪ
- x ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ: ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ



ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

- x ਲਾਲ ਮੀਟ (Red Meat), ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਝੀਂਗਾ, ਕੇਕੜਾ)
- x ਸ਼ਰਾਬ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬੀਅਰ
- x ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ, ਬੇਕਰੀ ਈਸਟ
- x ਹਾਈ-ਫਰੂਟੋਜ਼ ਕੌਰਨ ਸਿਰਪ



ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਸੈਰ

ਦਿਨ ਵਿੱਚ 20-30 ਮਿੰਟ।



ਯੋਗਾ

ਤਾੜਾਸਨ, ਟ੍ਰਿਕਸ਼ਾਸਨ, ਭੁਜੰਗਾਸਨ,
ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ: ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ
ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ



ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ



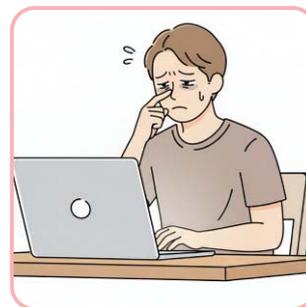
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ
ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ



ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣਾ



ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ



ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ
ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਰਹਿਣਾ