



**হাইপারইউরিসেমিয়া এবং গাউট
কী করবেন এবং
কী করবেন না**



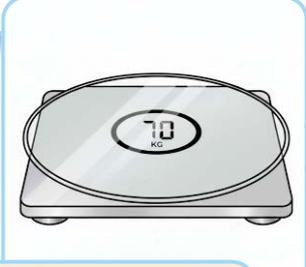
হাইপারইউরিসেমিয়া এবং গাউটে কী করবেন এবং কী করবেন না

কী করবেন

- ✓ প্রচুর জল পান করুন: দিনে ২.৫ থেকে ৩ লিটার জল পান করা উচিত।
- ✓ সক্রিয় থাকুন: নিয়মিত হাঁটা, যোগব্যায়াম বা হালকা ব্যায়াম করুন।
- ✓ শরীরের ওজন সঠিক রাখুন।
- ✓ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী নিয়মিত ওষুধ খান।
- ✓ পর্যাপ্ত ঘুমান।
- ✓ আপনার ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা পরীক্ষা করুন।
- ✓ আরামদায়ক জুতো ব্যবহার করুন।

কী করবেন না

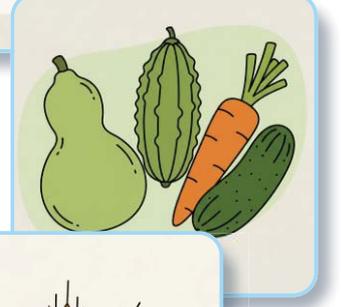
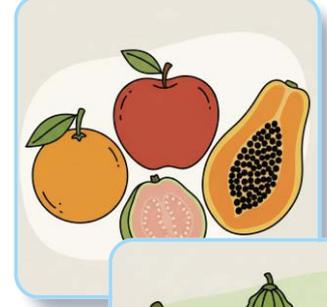
- ✗ মদ্যপান বর্জন করুন।
- ✗ নিজে নিজে ওষুধ খাবেন না।
- ✗ হঠাৎ ওষুধ বন্ধ করবেন না।
- ✗ ক্র্যাশ ডায়েট, উপবাস বা হঠাৎ ওজন কমানোর চেষ্টা করবেন না।
- ✗ অলস হয়ে বসে থাকবেন না।
- ✗ শরীরে জলের অভাব হতে দেবেন না।
- ✗ বারবার জয়েন্টে ব্যথা বা ফোলাভাব হলে তা অবহেলা করবেন না।



হাইপারইউরিসেমিয়া এবং গাউটে খাদ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

কী খাবেন

- ✓ ফল: আপেল, পেঁপে, কমলালেবু, পেয়ারা।
- ✓ সবজি: লাউ, ঝিঙে, গাজর, শশা।
- ✓ শস্য: চাল, গম, ওটস।
- ✓ দুগ্ধজাত দ্রব্য: কম ফ্যাটযুক্ত দুধ, দই, পনির।
- ✓ পানীয়: লেবু জল, ডাবের জল, গ্রিন টি।
- ✓ মশলা: আদা, হলুদ, ধনে, রসুন।



সীমিত পরিমাণে খাবেন

- ✗ চিকেন (মাঝেমধ্যে), ডাল (সপ্তাহে ২-৩ বার), মটরশুঁটি, মাশরুম, বেগুন।
- ✗ চা/কফি: দিনে ১-২ কাপ।
- ✗ ফলের রস এবং মিষ্টি পানীয়: সামান্য পরিমাণে।



সম্পূর্ণ এড়িয়ে চলবেন

- ✗ রেড মিট (খাসি বা গরুর মাংস), সামুদ্রিক খাবার (চিংড়ি, কাঁকড়া)।
- ✗ মদ্যপান, বিশেষ করে বিয়ার।
- ✗ প্রক্রিয়াজাত এবং মিষ্টি খাবার, বেকারি ইস্ট।
- ✗ হাই-ফ্রুক্টোজ কর্ন সিরাপ।



ব্যায়াম এবং অন্যান্য তথ্য



হাঁটা:

দিনে ২০-৩০ মিনিট



যোগব্যায়াম

• তাড়াসন, বৃক্ষাসন, ভূজঙ্গাসন,
• প্রাণায়াম: অনুলোম বিলোম এবং
দীর্ঘ শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া।



সাইক্লিং বা স্থির বাইকিং

এড়িয়ে চলবেন



অত্যধিক পরিশ্রমের
কাজ বা ব্যায়াম



ভারী ওজন তোলা



ধাক্কা লাগতে
পারে এমন খেলা



দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা
বা নিষ্ক্রিয়তা।