



**హైపర్వ్యారిసిమియా & గోట్
వీమి చేయాలి మరియు
వీమి చేయకూడదు**



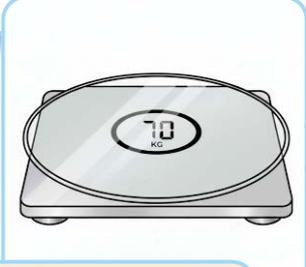
హైపర్యూరిసిమియా & గొట్లో చేయవలసినవి మరియు చేయకూడనివి

చేయవలసినవి

- ✓ ధారాళంగా నీరు త్రాగాలి: రోజుకు 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి
- ✓ చురుకుగా ఉండండి: క్రమం తప్పకుండా నడక, యోగా లేదా తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయాలి
- ✓ ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించండి
- ✓ డాక్టర్ సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడండి
- ✓ తగినంత నిద్ర పోవాలి
- ✓ మీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండండి
- ✓ సౌకర్యవంతమైన పాదరక్షలను (షూస్) ధరించండి

చేయకూడనివి

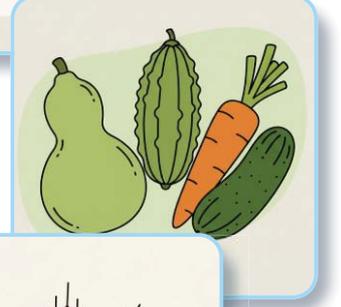
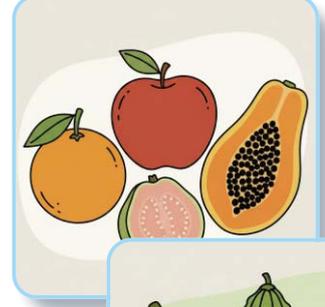
- ✓ మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి
- ✓ సొంత వైద్యం వద్దు
- ✓ మందులను అకస్మాత్తుగా ఆపవద్దు
- ✓ క్రాష్ డైట్లు, ఉపవాసాలు లేదా అకస్మాత్తుగా బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నించవద్దు
- ✓ స్తబ్ధంగా ఉండకండి
- ✓ శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడకుండా చూసుకోండి
- ✓ తరచుగా వచ్చే కీళ్ల నొప్పులను లేదా వాపులను నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు



హైపర్బ్యూరిసిమియా & గ్లౌట్ ఆహార నియమాలు

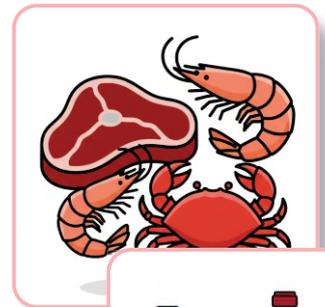
తినవలసిన ఆహారాలు

- ✓ పండ్లు: ఆపిల్, బొప్పాయి, నారింజ, జామ
- ✓ కూరగాయలు: ఆనపకాయ (సొరకాయ), బీరకాయ, క్యారెట్, కీరదోస
- ✓ ధాన్యాలు: బియ్యం, గోధుమలు, ఓట్స్
- ✓ డైరీ ఉత్పత్తులు: వెన్న తీసిన పాలు, పెరుగు, పనీర్
- ✓ పానీయాలు: నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీళ్లు, గ్రీన్ టీ
- ✓ మసాలాలు: అల్లం, పసుపు, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి



పరిమితంగా తీసుకోవలసినవి

- x చికెన్ (అప్పుడప్పుడు), పప్పు ధాన్యాలు (వారానికి 2-3 సార్లు), బఠానీలు, పుట్టగొడుగులు, వంకాయ
- x టీ/కాఫీ: రోజుకు 1-2 కప్పులు మాత్రమే
- x పండ్ల రసాలు మరియు చక్కెర పానీయాలు: మితంగా తీసుకోవాలి



పూర్తిగా మానుకోవలసినవి

- x రెడ్ మీట్ (గొర్రె/మేక మాంసం), సముద్ర ఆహారం (రొయ్యలు, పీతలు, ఎండు చేపలు)
- x మద్యం, ముఖ్యంగా బీర్
- x నిల్వ చేసిన మరియు తీపి పదార్థాలు, బేకరీ ఈస్ట్
- x హై-ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్



వ్యాయామాలు మరియు ఇతర సమాచారం



నడక

రోజుకు 20-30 నిమిషాలు



యోగా

తాడాసనం, వృక్షాసనం,
భుజంగాసనం
ప్రాణాయామం: అనులోమ విలోమ
మరియు దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోవడం



సైక్లింగ్ లేదా స్టేషనరీ బైకింగ్

నివారించవలసినవి



అధిక శ్రమతో కూడిన పనులు



బరువులు ఎత్తడం



దెబ్బలు తగిలే అవకాశం
ఉన్న క్రీడలు



ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం
లేదా కదలకుండా ఉండటం