



**ಹೈಪರ್ಯೂರಿಸೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಗೌಟ್  
ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು  
ಏನು ಮಾಡಬಾರದು**



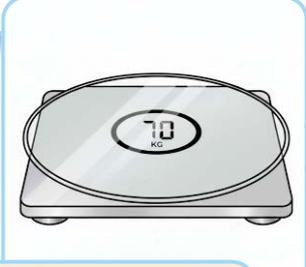
# ಹೈಪರ್ಯುರಿಸೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಗೌಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದವು ಮತ್ತು

## ಮಾಡಬೇಕಾದವುಗಳು

- ✓ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ: ದಿನಕ್ಕೆ 2.5 ರಿಂದ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ✓ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ: ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಹಗುರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- ✓ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ✓ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ✓ ಪೂರಕವಾದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ
- ✓ ಆರಾಮದಾಯಕ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ

## ಮಾಡಬಾರದವುಗಳು

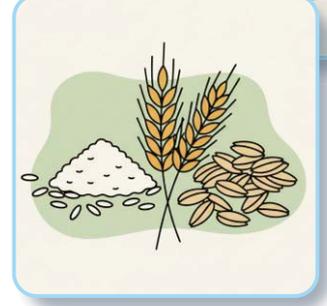
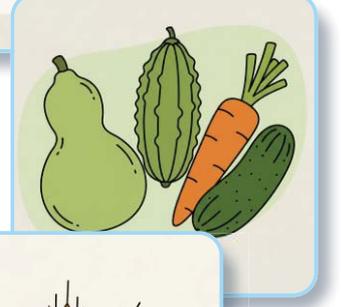
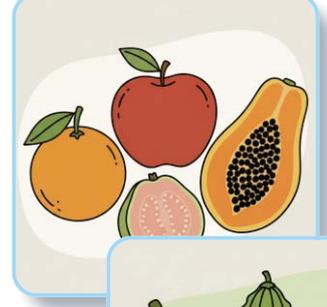
- ✓ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ✓ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ✓ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.
- ✓ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಡಯೆಟ್, ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಹಠಾತ್ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
- ✓ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರಬೇಡಿ (ಸೋಮಾರಿತನ ಬೇಡ)
- ✓ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ✓ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಕೀಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಬಾವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ



# ಹೈಪರ್ಯೂರಿಸೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಗೌಟ್ಸಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಶಿಫಾರಸುಗಳು

## ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ✓ ಹಣ್ಣುಗಳು: ಸೇಬು, ಪಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಲ
- ✓ ತರಕಾರಿಗಳು: ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ
- ✓ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಓಟ್ಸ್
- ✓ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್
- ✓ ಪಾನೀಯಗಳು: ನಿಂಬೆ ನೀರು, ಎಳನೀರು, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ
- ✓ ಮಸಾಲೆಗಳು: ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ



## ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು

- x ಚಿಕನ್ (ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ), ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು (ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ), ಬಟಾಣಿ, ಅಣಬೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ
- x ಚಹಾ/ಕಾಫಿ: ದಿನಕ್ಕೆ 1-2 ಕಪ್ ಮಾತ್ರ
- x ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯಗಳು: ಮಿತವಾಗಿರಲಿ

## ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- x ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಸಮುದ್ರಾಹಾರ (ಸೀಗಡಿ, ಏಡಿ, ಒಣ ಮೀನು)
- x ಮದ್ಯಪಾನ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೀರ್
- x ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಕರಿ ಯೀಸ್ಟ್
- x ಹೈ-ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್



# ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ



## ನಡಿಗೆ

ದಿನಕ್ಕೆ 20-30 ನಿಮಿಷಗಳು



## ಯೋಗ

ತಡಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ



## ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೇಷನರಿ ಬೈಕಿಂಗ್

## ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದವುಗಳು



ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮದಾಯಕ  
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



ಭಾರವಾದ ತೂಕ ಎತ್ತುವುದು



ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ  
ಕ್ರೀಡೆಗಳು



ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು  
ಅಥವಾ ಅಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು