

# ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಂದರೇನು?



**ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು :** ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೋಗಗಳು ಅಂದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಲ್ಲದ ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಫಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ನಗರೀಕರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

## ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು

- ◆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳಿಗೆ (30 ರಿಂದ 59 ವರ್ಷ) ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೇ ಕಾರಣ.
- ◆ 2020ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವು ನೋವು.
- ◆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 25 ಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 5 ಲಕ್ಷ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳು.
- ◆ 40 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, 2025ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 70 ಮಿಲಿಯನ್ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.
- ◆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗಿಂತ ಭಾರತೀಯರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಂತಹ ರೋಗಗಳಿಂದ 5 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ (ದುಡಿಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ).

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ  
ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



Alliance for  
Health Policy and  
Systems Research



# ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದರೇನು?

ಮಾನವನ ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ / ಚಲಿಸುವ ರಕ್ತವು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ / ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :



ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ  
ತಲೆ ನೋವು



ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು /  
ತಲೆ ಸುತ್ತು  
ಬಂದಂತಾಗುವುದು



ನಡೆದರೆ  
ಏದುಸಿರು ಬರುವುದು



ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ

## ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವರ್ಗಗಳು	Systolic ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (mmHg)	Diastolic ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (mmHg)
ಸಾಮಾನ್ಯ	< 120	< 80
ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ	120-139	80-89
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 1ನೇ ಹಂತ	140-159	90-99
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 2ನೇ ಹಂತ	≥ 160	≥ 100

## ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

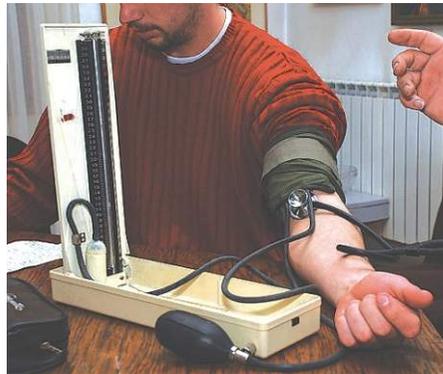
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು	ಬಿಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು	ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು
ತೂಕ ಕಡಿಮೆ	ಸಾರಾಯಿ	ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ
ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ	ಸಿಗರೇಟು	ವ್ಯಾಯಾಮ

ಸಿಗರೇಟು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಗುಟ್ಟಾ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಕರಿದ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ



ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ಷ) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



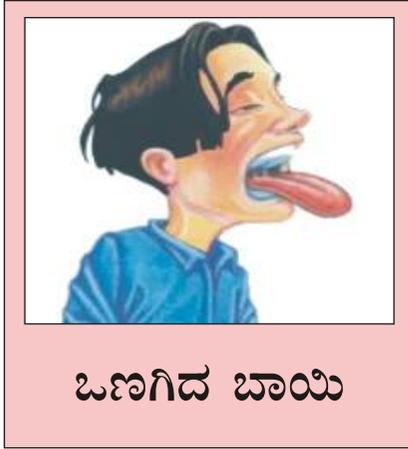
Alliance for Health Policy and Systems Research



# ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು?

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ದೇಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಯಾರಾದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ದೇಹ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

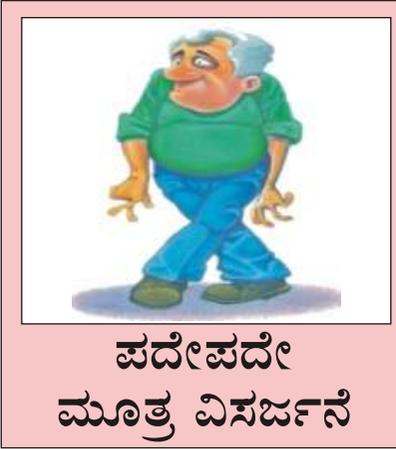
ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು :



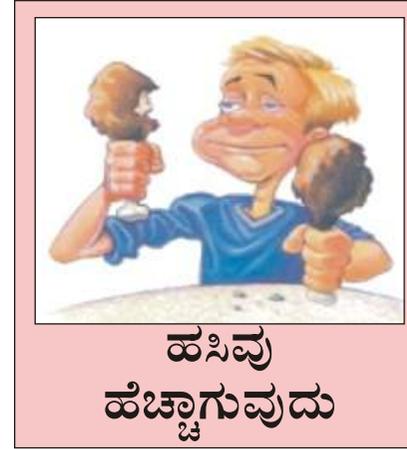
ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ



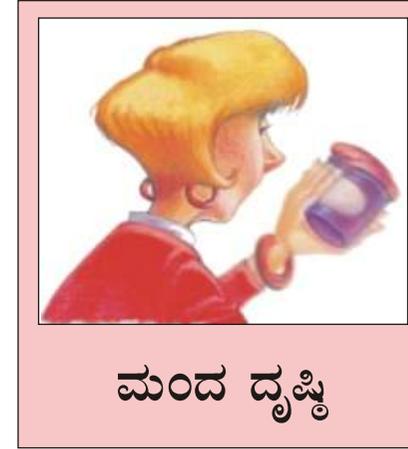
ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ



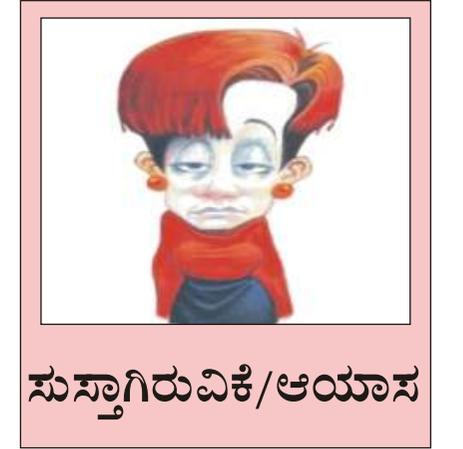
ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ



ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು



ಮಂದ ದೃಷ್ಟಿ



ಸುಸ್ತಾಗಿರುವಿಕೆ/ಆಯಾಸ

ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂಸಹ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ	ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ		
	ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ	ಸಮಾಧಾನಕರ	ಅಸಮಾಧಾನಕರ
ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ	80 - 110	111 - 125	> 125
ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ	120 - 140	140 - 180	> 180



## ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :

- ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು : ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು
- ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು : ಸಾರಾಯಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು : ತರಕಾರಿ / ಸೊಪ್ಪು, ವ್ಯಾಯಾಮ



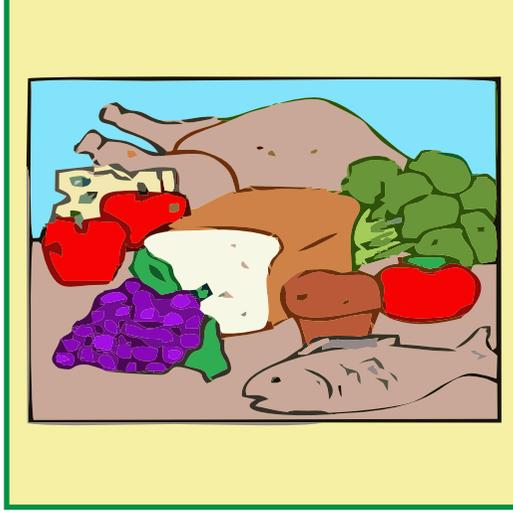
ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



Alliance for Health Policy and Systems Research

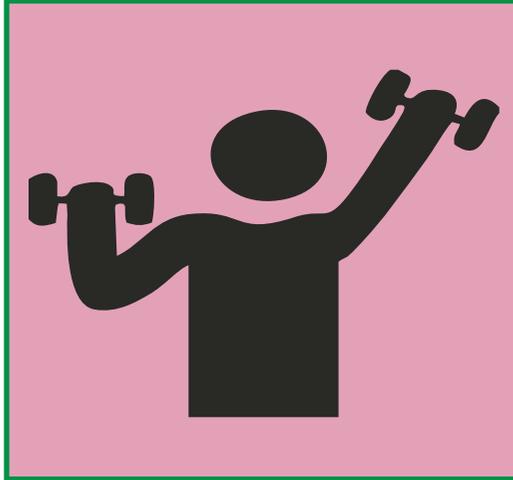


# ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ



**ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ :** ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ದ್ರವ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ(ಜನ್ಯ) ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಸುವುದಲ್ಲದೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಗೂ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

\* ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



**ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ :** ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢತೆಯನ್ನು, ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ತರಲು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಪಡೆಯಲು, ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.



**ಯೋಗ :** ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು, ಏರಿಕೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇಳಿಸುವುದು, ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಡರುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಹ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಿಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್‌ಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



Alliance for Health Policy and Systems Research

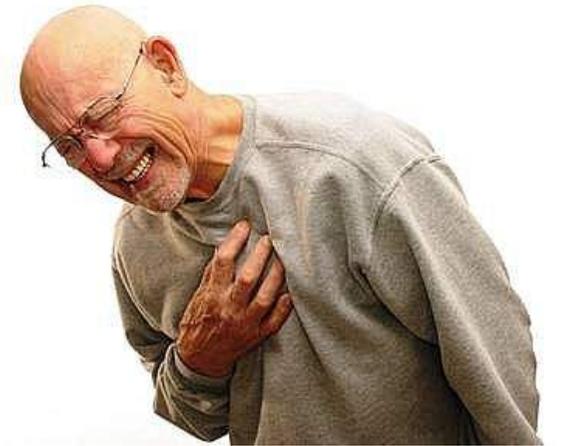


# ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಕರಿಯಾಣುಗಳು



**ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು** : ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕುಗಳ ಸೇವನೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ವರ್ಜಿಸಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಗಂಡಾಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಜಿಸಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ 50% ಗಂಡಾಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ವರ್ಜಿಸಿದ 5 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಮದ್ಯಪಾನ** : ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಲಿವರ್) ಹಾಳಾಗುವಿಕೆ, ಮೆದುಳು ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ) ವೈಫಲ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟವೂ ಹೌದು. ಕುಡಿತ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



Alliance for Health Policy and Systems Research



# ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ

ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ  
ಅಥವಾ ತಿನ್ನದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ



ಸಕ್ಕರೆ, ಜ್ಯೂಸ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು  
ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ  
ಕರಿದ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ  
ಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು



ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು  
ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ  
ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳು



ತರಕಾರಿ  
ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ  
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಬಹುದಾದ  
ಆಹಾರಗಳು



ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ  
ದವಸ ಮತ್ತು  
ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ  
ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



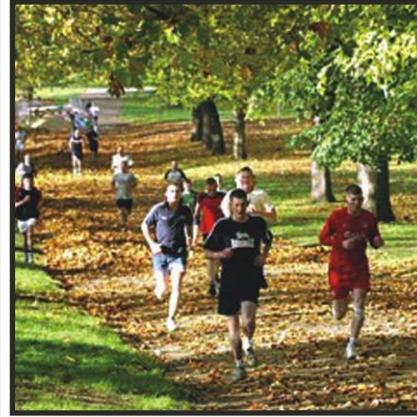
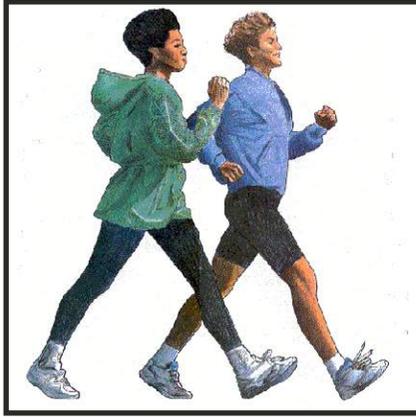
Alliance for  
Health Policy and  
Systems Research



# ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಾವೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು

ಹೊರಗಡೆ ವ್ಯಾಯಾಮ



ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯೋಗ  
ಮಾಡುವುದರಿಂದ  
ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು  
ಬಿ.ಪಿ. ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು  
ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು

ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು

ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ

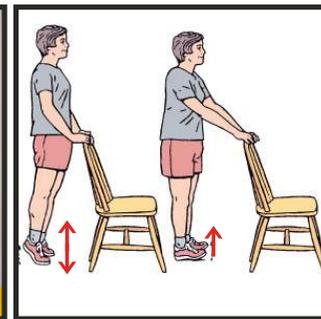
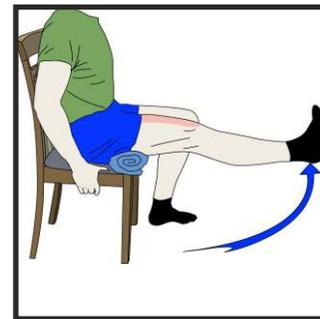
ಜಾಗಿಂಗ್

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಓಡುವುದು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಯೋಗಾಸನ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಮನೆಯೊಳಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ  
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು

ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಇಳಿಯುವುದು

ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ / ಜಿಗಿಯುವುದು

ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ  
ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೇಹವನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ  
ಎಳೆಯುವುದು

ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ  
ನಿಲ್ಲುವುದು

ಗೋಡೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ  
ವ್ಯಾಯಾಮ

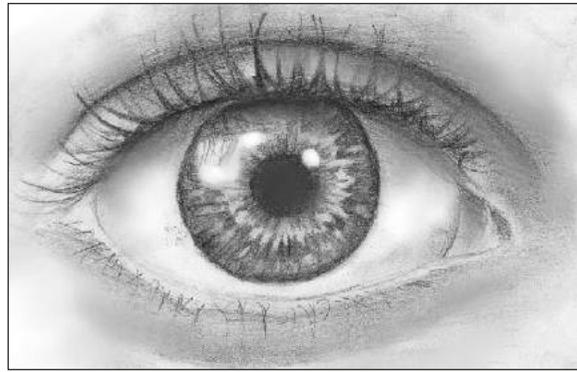
ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ  
ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



Alliance for  
Health Policy and  
Systems Research



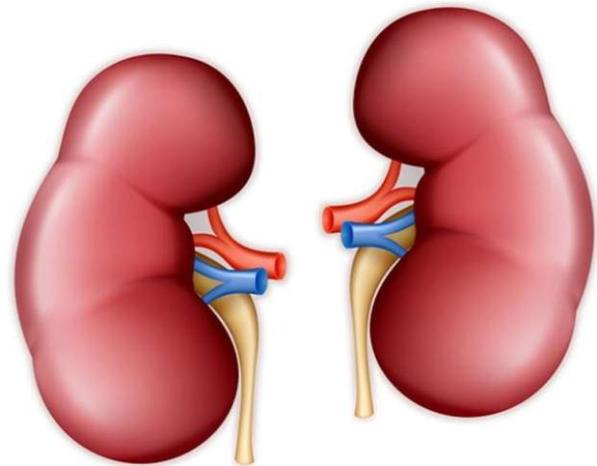
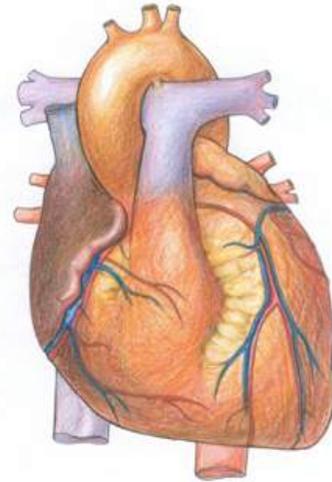
# ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಖಾಯಿಲೆಯ ನಂತರ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ



ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ  
ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು

➤ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

➤ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ  
ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



➤ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು  
ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.



ಲಿಫ್ಟ್



## ಪಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ

- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ ನೈಲಾನ್ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು
- ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ವತಃ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮೈಕ್ರೋ ಸೆಲ್ಯುಲರ್ ರಬ್ಬರ್‌ನ ಅಥವಾ ಮೆದುವಾಗಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಓಡಾಡಬೇಡಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಇನ್‌ಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ  
ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಘಟಕ, ತುಮಕೂರು



Alliance for  
Health Policy and  
Systems Research

