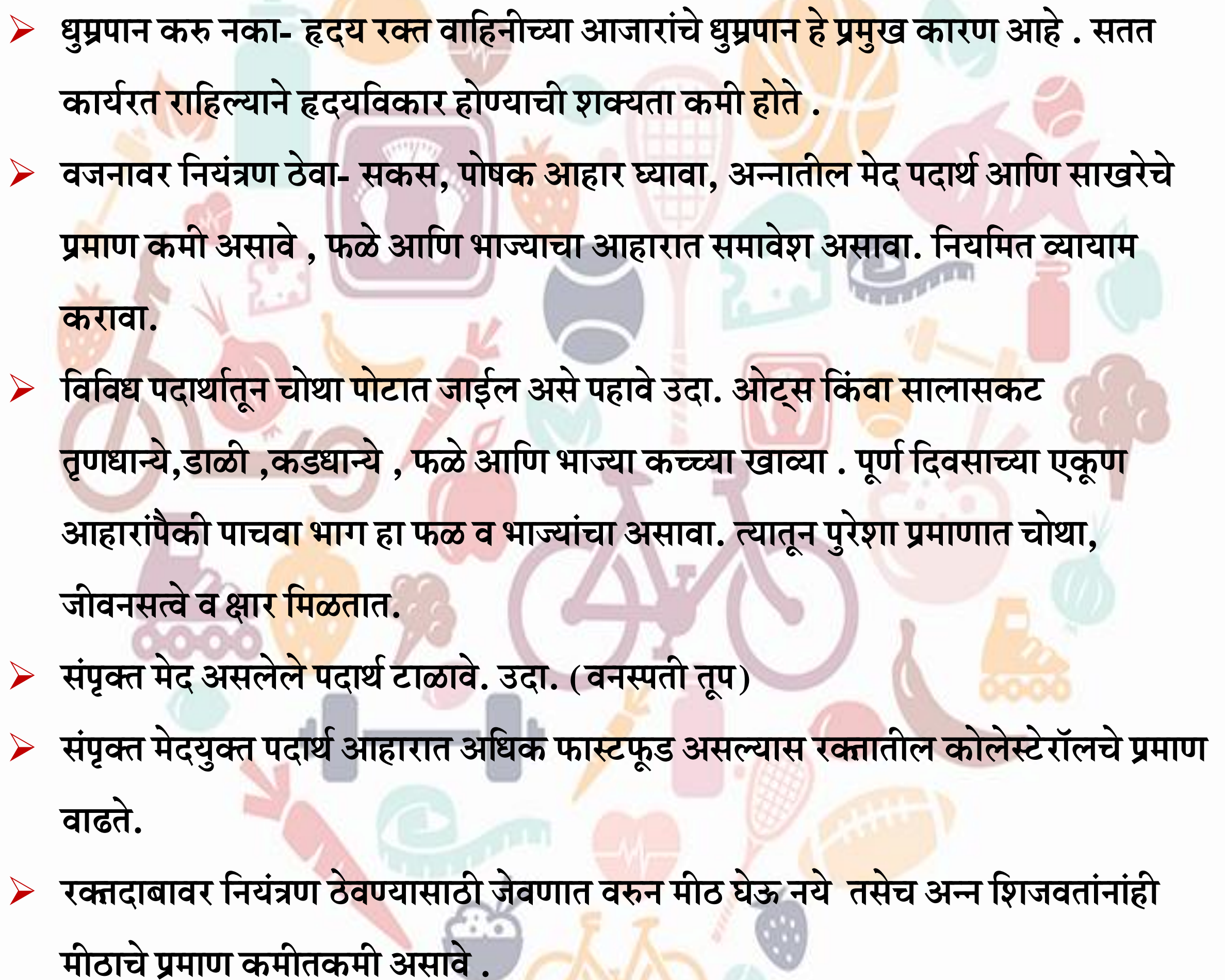


आरोग्य संपन्न हृदयासाठी...

हृदय आणि हृदयासंबंधीचे आजार (CVD) हे सध्या जगात मृत्यु आणि विकलांगतेचे प्रमुख कारण ठरत आहेत. दरवर्षी सुमारे १७.५ लक्ष व्यक्ती या हृदयविकारांमुळे मृत्युमुखी पडतात. हृदयविकारास कारणीभूत असणा-या बहुतांश धोक्यांना नियंत्रणात ठेवता येते. अशा धोक्याच्या कारणांना नियंत्रणात ठेऊन आपल्या हृदयाचे रक्षण कसे करावे यासाठी काही सूचना पुढीलप्रमाणे-

- 
- धुम्रपान करु नका- हृदय रक्त वाहिनीच्या आजारांचे धुम्रपान हे प्रमुख कारण आहे . सतत कार्यरत राहिल्याने हृदयविकार होण्याची शक्यता कमी होते .
 - वजनावर नियंत्रण ठेवा- सकस, पोषक आहार घ्यावा, अन्नातील मेद पदार्थ आणि साखरेचे प्रमाण कमी असावे , फळे आणि भाज्यांचा आहारात समावेश असावा. नियमित व्यायाम करावा.
 - विविध पदार्थातून चोथा पोटात जाईल असे पहावे उदा. ओट्स किंवा सालासकट तृणधान्ये, डाळी , कडधान्ये , फळे आणि भाज्या कच्च्या खाव्या . पूर्ण दिवसाच्या एकूण आहारांपैकी पाचवा भाग हा फळ व भाज्यांचा असावा. त्यातून पुरेशा प्रमाणात चोथा, जीवनसत्वे व क्षार मिळतात.
 - संपृक्त मेद असलेले पदार्थ टाळावे. उदा. (वनस्पती तूप)
 - संपृक्त मेदयुक्त पदार्थ आहारात अधिक फास्टफूड असल्यास रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते.
 - रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी जेवणात वरून मीठ घेऊ नये तसेच अन्न शिजवतांनाही मीठाचे प्रमाण कमीतकमी असावे .



"आरोग्य संपन्न हृदयाबरोबरच जीवनमान वाढवा, शक्ती वाढवा

Reference: <http://worldheartday.org/>

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषदेच्या औषध माहिती केंद्राद्वारे जनहितार्थ प्रसारित

क्षयरोग

क्षयरोग हा मायकोबॅक्टेरियम ट्युबरक्युलोसिस या जीवणूच्या संसर्गामुळे होणारा आजार आहे

- ✓ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधाचा कोर्स पूर्ण करावा.
- ✓ शारिरिक स्वच्छता जसे हात स्वच्छ धुणे यासारख्या गोष्टींचे काटेकोरपणे पालन करणे.
- ✓ खोकतांना व शिंकताना नाक व तोंडासमोर रुमाल धरावा.
- ✓ आहार प्रथिनेयुक्त असावा जसे अंड्याचा पांढरा भाग , दूध, फळे व मोड आलेले कडधान्य
- ✓ आर्थिक अडचणींमुळे औषधे घेणे न थांबवता शासकिय DOTs सेवेचा लाभ घ्यावा.
- ✓ DOTs व क्षयरोग औषधासंबंधित अधिक माहिती करीता आपल्या फार्मासिस्टला संपर्क साधा.

"इतस्ततः थुंकणे कटाक्षाने टाळा, क्षयरोगास बसेल आळा"

मधुमेह व आपण

मधुमेहातील आहार नियोजन

- ❖ कच्च्या भाज्या आणि पालेभाज्या स्वादुपिंडाला उत्तेजीत. करतात आणि इन्शुलिनच्या निर्मितीस चालना देतात.
- ❖ कारले, काकडी, कांदा लसूण यांसारख्या भाज्यांचा आहारात अवश्य समावेश करावा.
- ❖ हरभराडाळ, उडीद, यांसारखी धान्ये आहारात समाविष्ट करावी.
- ❖ धान्य - गहू, ज्वारी, बाजरी, नाचणी, लापशी , तांदूळ (नियमित प्रमाणात)
- ❖ ५ ग्रॅम / दिवस यापेक्षा अधिक प्रमाणात मीठ घेणे टाळावे.
- ❖ धूम्रपान तंबाखू सेवन आणि मद्य घेणे टाळावे.

मधुमेहातील जीवनशैली

- ✓ नियमित व्यायाम करणे हा दैनंदिनीचा एक हिस्सा असलाच पाहिजे.
- ✓ डोळ्यांची पुरेशी काळजी घ्यावी.
- ✓ शरीराचे अवयव विशेषतः पायांना जखमांपासून सुरक्षित ठेवावे.
- ✓ रक्तातील साखर नियमितपणे तपासावी.
- ✓ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषध घेणे.
- ✓ औषधाचा डोस व घ्यावयाची पद्धत फार्मासिस्टकडून समजून घेणे.

यकृत निगा

यकृत हा शरीरातील दुसऱ्या क्रमांकाचा सर्वात मोठा आणि सर्वात जटिल अवयव आहे . आपल्या शरीरातील पचन यंत्रणेत हे महत्वाची भूमिका बजावते आहे. आपण यकृताशिवाय जगू शकत नाही . जर आपण चांगली काळजी घेतली नाही तर सहजपणे यकृतास इजा पोहचू शकते.

यकृत विकार हा आजारांची लक्षणे सहसा ना दिसता यकृत इजा किंवा दाह तीव्र असल्यास भूक ना लागणे, वजन कमी होणे व कावीळ या स्वरूपाची असतात.

निरोगी आणि सक्रिय यकृता करिता जीवनशैली

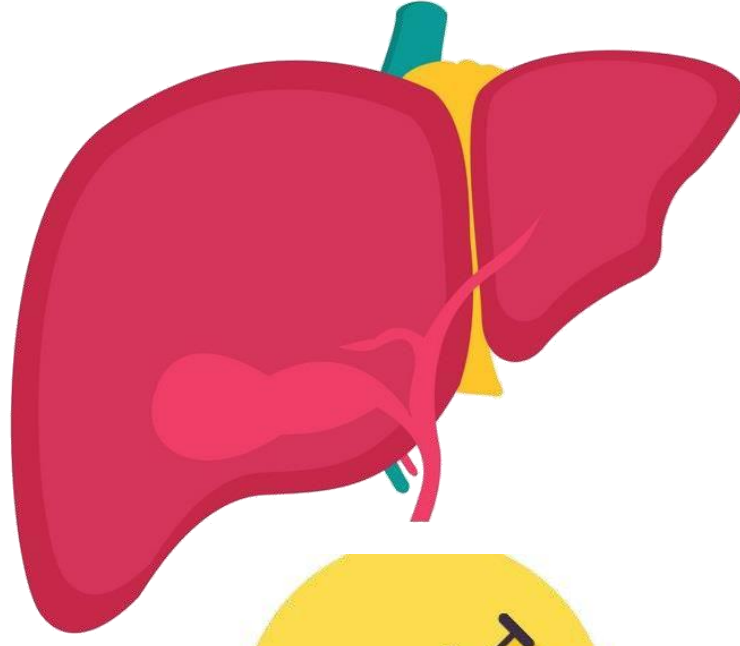
मद्यपान व अमली पदार्थांचे सेवन करू नका



सकस व आरोग्य संपूर्ण आहार



निरोगी वजन



लसीकरण



नियमित व्यायाम करा



धूम्रपान करू नका

यकृत शुद्धीकरणाकरिता महत्वाची टीप

- ✓ लसूण, ईडलिंगू, गाजर, हिरव्या पालेभाज्या , सफरचंद आणि अक्रोड खावे
- ✓ ऑलिव्ह ऑइल चा वापर करा
- ✓ लिंगू आणि संत्र्याचा रस अथवा ग्रीन टी चे सेव्हन करा
- ✓ दैनंदिन आहारात धान्यास पसंती द्यावी
- ✓ भाज्या तसे कोबी, ब्रोकोली, आणि फ्लॉवर चा समावेश करा
- ✓ अन्नात हळदीचा वापर वाढवा



दीर्घकाळ चालणारे किडनी
(मूत्रपिंडाचे) आजार

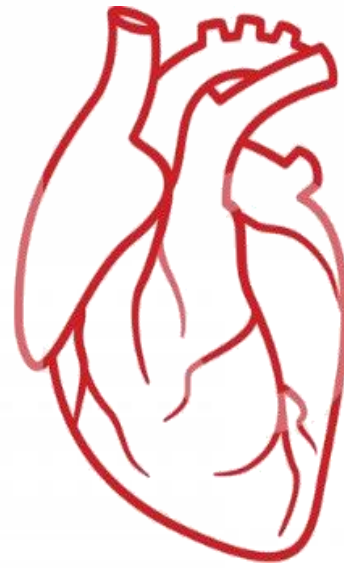


FAST FOOD चा आहारातील
समावेश



तंबाखुचे सेवन व
धूम्रपान

हृदयविकाराचा
धोका तीव्र
करणारे घटक



मानसिक ताण व
बैठे काम

उच्च रक्तदाब



मधुमेह



REFERENCE:: Micromedex's Care Notes System Online 2.0

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषदेच्या औषध माहिती केंद्राद्वारे जनहितार्थ प्रसारित