



వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వము

NCD

(NATIONAL PROGRAM FOR PREVENTION AND CONTROL OF CANCER, DIABETES, CARDIO-VASCULAR DISEASE & STROKE)

క్యాన్సర్, డయాబెటిస్, కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు

మరియు ప్రాక్టల యొక్క జాతీయ నివారణ మరియు క్రమబద్ధం చేయ కార్యక్రమం)



ఆరోగ్యానికి మంచి జీవన శైలి

మధుమేహం

రక్తపోటు

గుండె జబ్బులు

స్ట్రోక్ (యస్పిఎడిసియస్)

క్యాన్సర్



మంచి జీవనశైలి కలిగి ఉంటే ఈ వ్యాధులు మన దంచేరవు!
కవుబద్ధమైన జీవనశైలి మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం మన జీవనశైలిలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఇక ఆరోగ్యం.. ఆనందం.. మనశ్శాంతి.

ఆరోగ్యం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. వ్యాధులకు దూరం కావచ్చు!



వ్యాయామం:
పురుషులు, స్త్రీలు మరుకూ ఉంటూ, వ్యాయామం చేయాలి. రోజుకి కనీసం 30ని.లు ఇంటికే వ్యాయామం లేదా కదలికలు, వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి మరియు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపకరమవుతుంది.



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం:

ఆహారంలో ఆకు కూరలు, అపకంబూరులు, తోటకంబూరులు, రోజూ నీటి, ఎక్కువగా అగ్ని ఉత్పన్నం ఉండటం, కీచి, ఉప్పు, ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. పొక్కిలి ఫ్రీజ్ ఫుడ్ తీసుకోవద్దు.



పాగి త్రాగడం:
పాగాకు ఉత్పన్నాలు తీసుకోవద్దు. పాగ్ త్రాగడం వంటి వేరూ వేరూ పాగ్ త్రాగడం కారణంగా గుండె రక్త నాళములు దెబ్బతించాయి. అందుకు కారణంగా గుండె నొప్పి వస్తుంది.



• తరచు రక్తపోటు, మధుమేహం పరీక్షలు చేయించుకోవాలి



• అలవాట్లను తీసుకోవద్దు.

• అధిక బరువు మరియు ఊళ్ళకార్యము ఆరోగ్య సమస్యలలో అతి ముఖ్యము. తరచూ బరువు చూసుకోవాలి.



• కొలెస్ట్రాల్ పరీక్ష తరచూ చేయించుకోవాలి.

• వేరకే నిద్రపోవాలి. తగినంత నిద్ర తప్పనిసరి. ఒత్తిడి నివారించుకోవాలి.

• శారీరక శ్రమ కార్యక్రమాలపై ఎక్కువ దృష్టిపెట్టాలి. యోగా, మెడిటేషన్ చేస్తుండాలి.

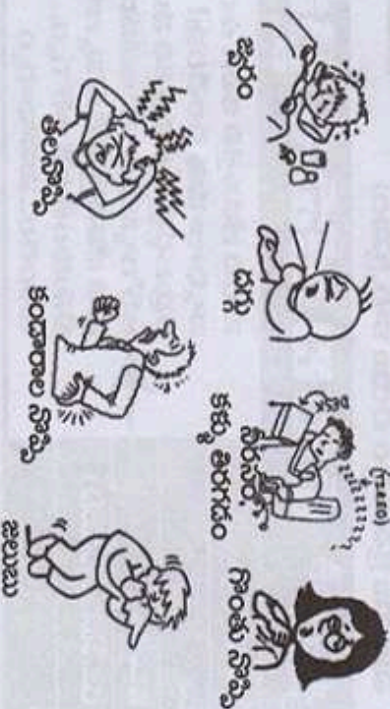
సంచాలకులు : ప్రజారోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ - ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము



వైద్య ఆరోగ్యశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వము

స్ట్రెస్ వుద్ధి

స్ట్రెస్ వుద్ధి లక్షణాలు :



స్ట్రెస్ వుద్ధి బాలిన పడకుండా తీసుకోవాలైన జాగ్రత్తలు



చేతులను తరచుగా శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి.



దర్శనవ్యయం, తుమ్మి తాగడం మొదలైన వేరూ వేరూ టాకా టాకా చెప్పకండి.



ఎవరైనా కనిపించిన కుటుంబం చేయడం, కొనించుకోవడం, ముప్పు పెట్టకపోవడం అంటిని చేయకండి.



పీచు ఉపయోగించిన వేరూ వేరూ, టియూ పీచు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు.



స్ట్రెస్ వుద్ధి సంబంధిత లక్షణాలు కనిపించిన వేరూ వేరూ/ స్ట్రెస్ వుద్ధి అనుభవించిన వేరూ వేరూ.



శుభ్రం చేసుకోని వేరూ వేరూ ముక్కు శోధించండి.

ముఖ్యంగా చేతులను తరచు శుభ్రం చేసుకోవడం అంటే స్ట్రెస్ వుద్ధిను తరిమేయడమే.



సంచాలకులు - ప్రజారోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ - ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము