

இதய செயலிழப்பு – சுய-பராமரிப்பு ஆலோசனை



01

திரவ உட்கொள்ளல்

- நீங்கள் அருந்தும் பாணங்களை அளவிடுக.
- ஒரு நாளில் 1 - 1.2 லிட்டர்களுக்கு மேல் திரவ பாணங்களை அருந்தக்கூடாது. குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள், சூப்புகள் மற்றும் கஞ்சி இதிலடங்கும்.



03

மருந்து

- உங்கள் மருந்துகளை தவறாமல் வழக்கமாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- நீங்கள் குணமடைந்து விட்டதாய் உணர்ந்தாலும் கூட, மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்த வேண்டாம்.



02

உப்பு உட்கொள்ளல்

- உப்பு நிறைந்த உணவை எடுத்துக் கொள்வதைக் வெகுவாக கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- உங்கள் உணவில் மசாலா கலந்த குழம்பு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும், வெளியில் சாப்பிடும் போது குறைவான அளவில் சாப்பிடவும்.

04

உடற்பயிற்சி

- வாரத்தில் குறைந்தது மூன்று முறையாவது 15 – 30 நிமிடங்கள் வரை உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டாலோ அல்லது மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டாலோ உடற்பயிற்சி செய்வதை உடனடியாக நிறுத்தவும்.
- உடற்பயிற்சிகளுக்கிடையே சிறுசிறு இடைவெளியை எடுத்துக் கொள்ளவும்.



05

புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும், மதுப்பழக்கத்தை தவிர்க்கவும்

06

உங்கள் எடையை வழக்கமாகக் கண்காணிக்கவும்

- ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் எடையை நீங்களே அளவிட்டு எடை அதிகரித்துள்ளதா எனப் பார்த்துக் கொள்ளவும். இதை ஒவ்வொரு நாள் காலையில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு மற்றும் சிறுநீர் கழித்த பிறகு செய்யவும்.
- நாட்காட்டி அல்லது நாட்குறிப்பேட்டில் உங்கள் எடையை தவறாமல் பதிவு செய்யவும்.



எடை அதிகரிப்பு (ஒரு நாளில் ஒரு கிலோவுக்கும் மேல் அல்லது ஒரு வாரத்தில் மூன்று கிலோ), பாதங்கள் / கணுக்காலில் வீக்கம், மூச்சு விடுவதில் சிரமம், நெஞ்சுவலி அல்லது திரும்பி (மல்லாந்து) படுக்க இயலவில்லை போன்ற சிரமங்களை நீங்கள் அனுபவித்தால் உடனடியை மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

For more information

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East St 21, Singapore 609606

General enquiries: 6716 2000 Fax: 6716 5500

www.juronghealth.com.sg

Clinical and appointment line hours (closed on Sundays and public holidays)

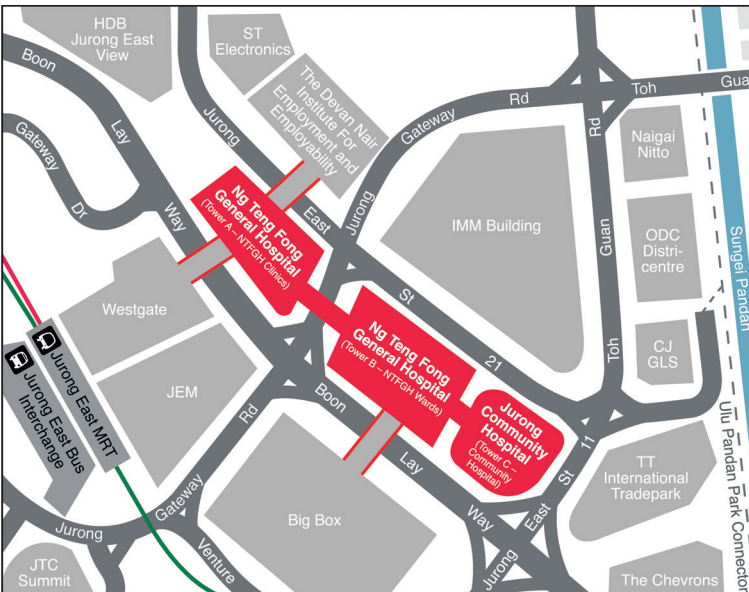
For appointments, please call 6716 2222

Monday - Friday 8.00am - 5.30pm, Saturday 8.00am - 12.30pm

For dental appointments, please call 6716 2233

Monday - Thursday 8.00am - 5.30pm, Friday 8.00am - 5.00pm

Getting there



By train

Jurong East MRT Station

By bus

From Jurong East Bus Interchange

SBS 51, 52, 66, 78, 79, 97, 97e, 98, 98M, 105, 143, 143M,

160, 183, 197, 333, 334, 335, 506

Along Boon Lay Way

SBS 99, Private bus service 625

Disclaimer:

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.