

# இருதய ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதற்கான எளிய வழிகாட்டி

## ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் அன்றாட யோசனைக் குறிப்புகள்



அருந்தும் திரவங்களைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்



உடல்ரீதியான நடமாட்டத்தை இன்னும் அதிகரிப்புகள்



உங்களுடைய மருந்துகளைத் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள்



உப்பைக் குறையுங்கள்



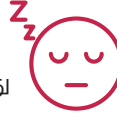
நேர்முகமான முறையில் சிந்தியுங்கள்

## மாற்றங்கள் ஏதும் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள்



### மூச்சு விடுவதில் சிரமம்

உட்கார்ந்த நிலையில் நித்திரை கொள்கிறீர்களா? மூச்சு விடுவது சிரமமாக இருக்கிறதா?



### களைப்பு

வழக்கத்தை விட அதிகக் களைப்பாக இருக்கிறதா?



### வீக்கம்

காலணிகள், காலுறைகள் அல்லது கால்சட்டைகள் ஆகியன இறுக்கமாக இருக்கின்றனவா?



### தலைச் சுற்றல்

மயக்கம் வருவதுபோல் அல்லது தலை சுற்றுவது போல இருக்கிறதா?



### உடல் நிறை

இரண்டு அல்லது இதற்கு அதிகமான நாட்களில் 2 கிலோ அளவிளான உடல் எடையில் மாற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா?



### இருமல்

புதிதாக இருமல் ஏதும் ஏற்பட்டுள்ளதா? இரவில் அது கடுமையாக இருக்கிறதா?

**உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால், தயவு செய்து அழையுங்கள்:**

மருத்துவர்

செவிலி

## இருதயம்



அதிவேக இருதயத் துடிப்பு, நெஞ்சு வலி (பாரமான அல்லது இறுக்கமான உணர்வு)



## அவசரநிலை

**மூன்று பூஜ்யங்களை அழையுங்கள் (000)**

'000'-ஐ அழைக்க இயலவில்லை என்றால், 112-ஐ அழையுங்கள்