

இதயநாளம் மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கான சிறந்த 8
ஆரோக்கிய இதயத்திற்கான பழக்கவழக்கங்கள்

அனைத்து "சிறந்த 8"

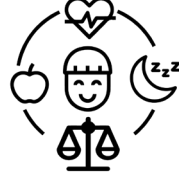
கீழுள்ள ஒவ்வொரு தகவலும் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் எனப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிறந்த 8
இல் ஒன்றைக் குறிக்கின்றன.
பின்வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை பின்பற்றவும்:



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.



நல்ல உணவை
உண்ணுங்கள்.



ஆரோக்கியத்தைப்
பின்பற்றுங்கள்.



உங்கள் ரத்த அழுத்தத்தை
சரிபாருங்கள்.



உங்கள் ரத்தத்தின்
சர்க்கரை அளவைப் புரிந்து
கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் கொழுப்பு
அளவுகளை
அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



புகைபிடித்தல் மற்றும்
போதை மருந்து
இரண்டிலும் இருந்து
விலகியிருங்கள்.



உங்கள் மருத்துவரின்
பரிந்துரைகளைப்
பின்பற்றுங்கள்.

கூடுதல் கருத்துக்கள் அல்லது குறிப்புகள்:



DOH 345-368 September 2019 Tamil