

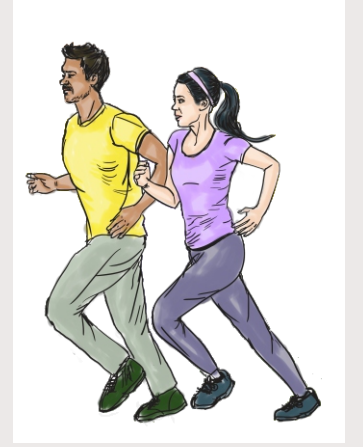
# સ્વાસ્થ્ય સંબંધી શિક્ષણ (Health Education)



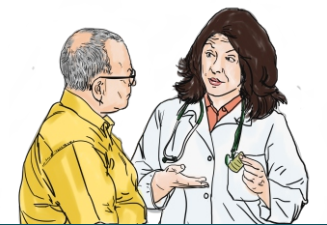
સ્વાસ્થ્ય વર્ધક આહાર

૧. ઠંડાપીણા ને બદલે સાદું પાણી અથવા તાજા ફળો નો રસ લેવો. (ખાંડ કે સાકરનાં બદલે તાજા ફળો ખાવાનો આગ્રહ રાખો.
૨. મીઠાઈ ખાવાની પ્રબળ ઇચ્છા થાય તો તેના બદલે ફળફળાદી લેવા.
૩. દિવસમાં પાંચ કોષ્પણ પ્રકારના ફળ/શાકભાજી/ સલાડનો ઉપયોગ કરવો.
૪. ઓફિસ અને સ્કૂલમાં બપોરનું ભોજન ઘરેથી બનાવીને લઈ જવું.
૫. તૈયાર રાંધેલો ખોરાક (Pre Packed food) કે જેમાં મીઠાની તેમજ ખાંડની માત્રા વધારે હોવાથી ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાકમાં લેવા.

૧. અઠવાડિયામાં ૫ દિવસ (ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ) હળવી થી મધ્યમ કસરત કરવી જોઈએ જેવીકે...ચાલવું, દોડવું, સાયકલ ચલાવવી.
૨. જીમ/સ્વિમીંગની કસરત એક અઠવાડિયામાં સરેરાશ ૭૫ મિનિટ કરવી.
૩. ચાલવું, ઘરકામ કરવું, ડાન્સ કરવો, રમતો રમવી એ પણ એક પ્રકારની કસરત જ છે.
૪. વધારે સક્રીય રહેવા માટે સીડીનો ઉપયોગ કરવો અને સાઇકલ ચલાવવી.
૫. મિત્રો અને પરિવાર સાથે કસરત કરવાનું રાખવું, જેથી વધારે કસરત કરવાની પ્રેરણા મળે.
૬. મોબાઇલમાં કસરતની એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરી રોજ-બરોજ તેની નોંધ લેવી.



કસરતનું જીવનમાં મહત્વ

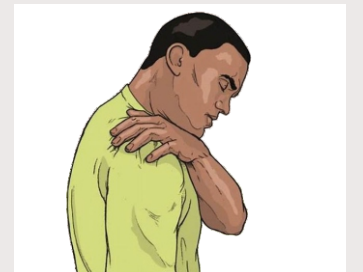


ઓપરેશન પછીની સારવાર

૧. ઓપરેશન પછી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો
  - વધારે વજન ઉચકવું જોઈએ નહિં.
  - લાંબી મુસાફરી કરવી જોઈએ નહિં.
  - ભીડ-ભાડ વાળી જગ્યા એ જવાનું ટાળવું જોઈએ.
૨. નીચેના લક્ષણો જણાય તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો
  - ટાંકા માંથી લોહી નીકળવું
  - તાવ આવવો
  - શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી
  - છાતીમાં દુખાવો થવો.

૧. દુઃખાવા ની જગ્યા ઉપર ગરમ અને ઠંડો શેક કરવો.
૨. આરામ કરવો.
૩. મેડિટેશન કરવું.

૪. માનસિક સહાનુભૂતિ આપવી.
૫. આરામ દાયક સ્થિતિ આપવી.
૬. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ કસરત કરવી.



દુઃખાવા માટેની સારવાર

૧. જીવાણુઓથી યતા રોગ ફેલાતા અટકાવવા માટે શરીરની તથા હાથની સ્વચ્છતા જરૂરી છે.

૨. દરરોજ બ્રશ કરી મોઢું સાફ કરવું અને નાહી લેવું.

૩. આપણી આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ.

૪. ક્યરો ક્યરાપેટી માં નાખવો જોઈએ.

૫. જ્યારે હાથ દેખીતા ગંદા હોય ત્યારે અવશ્ય સાબું પાણીથી હાથ ઘોવા જોઈએ.



સ્વચ્છતાથી સ્વસ્થતા



મારી જાગૃતતા

કાબુ રાખી શકાય તેવા પરિબલો (જીવન શૈલી)

૧. હાઇ બ્લડ પ્રેશર

૨. ડાયાબિટીસ

૩. મેદસ્વીપણુ

૪. મેટાબોલીક સીન્ડ્રોમ

૫. ડીસલીપીડેમીય

(ખરાબ કોલેસ્ટેરોલનું વધુ પ્રમાણ)

૬. અનિયમીત તેમજ ચરબી યુક્ત ખોરાક

૭. પ્રત્યેક્ષ અથવા પરોક્ષ ધુમ્રપાન

૮. બેઠાડું જીવન

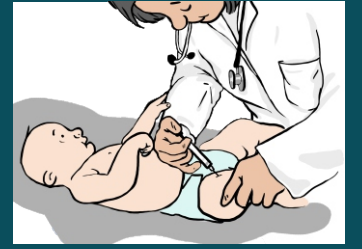
૯. માનસીક તણાવ

૧૦. વ્યક્તિત્વ (ટાઈપ-એ)

૧. રસીકરણ બાળકો માટે ખુબ અગત્યનું છે.

૨. ડોક્ટરોની સલાહ મુજબ

૩. સમયસર રસીકરણ કરવું જોઈએ.



રસીકરણ



બાળકની સંભાળ

૧. માતાનું ધાવણ બાળક માટે સર્વ શ્રેષ્ઠ છે.

૨. સમયસર સ્તનપાન કરવું જોઈએ.

૩. બાળકને હુંફ ભર્યું વાતાવરણ આપવું જોઈએ.

સમયસર ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી.



યુ. એન. મહેતા ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org

