

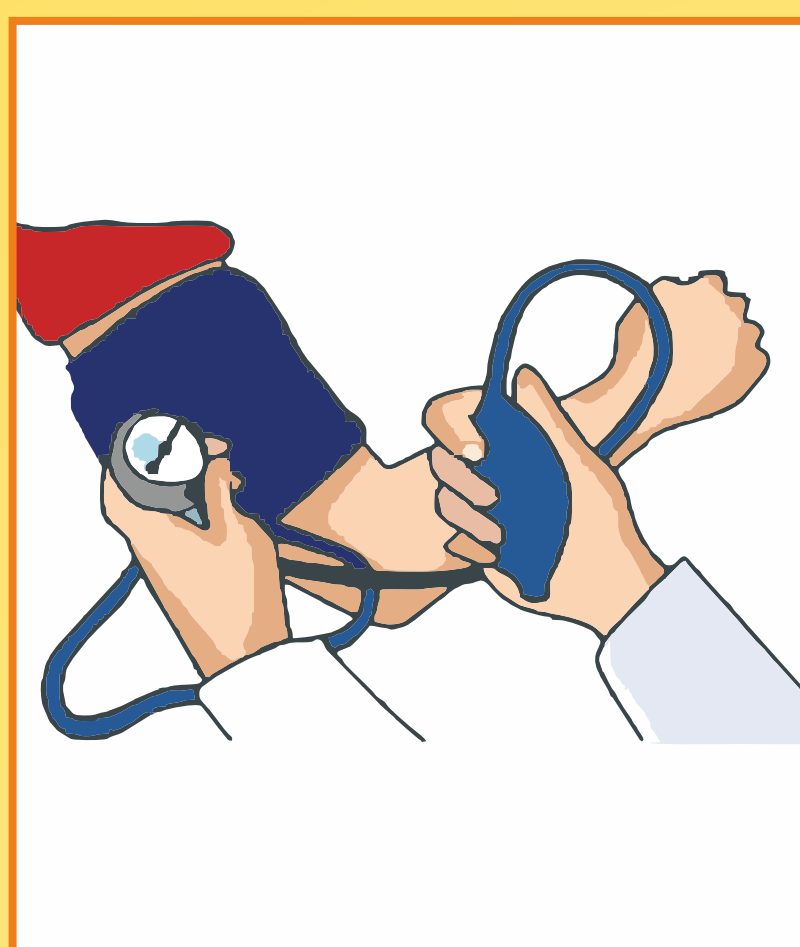
गैर-संचारी रोग

गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) को रोजमर्रा के खाने के व्यवहार और जीवन शैली में कुछ संशोधनों द्वारा प्रबंधित किया जा सकता है।



मोटापा

अधिक बीएमआई
(25 किग्रा/मीटर² से अधिक)
के साथ शरीर में अत्यधिक वसा



उच्च रक्तचाप

रक्त चाप सामान्य
सीमा से अधिक
(120/80 मिमी एचजी)



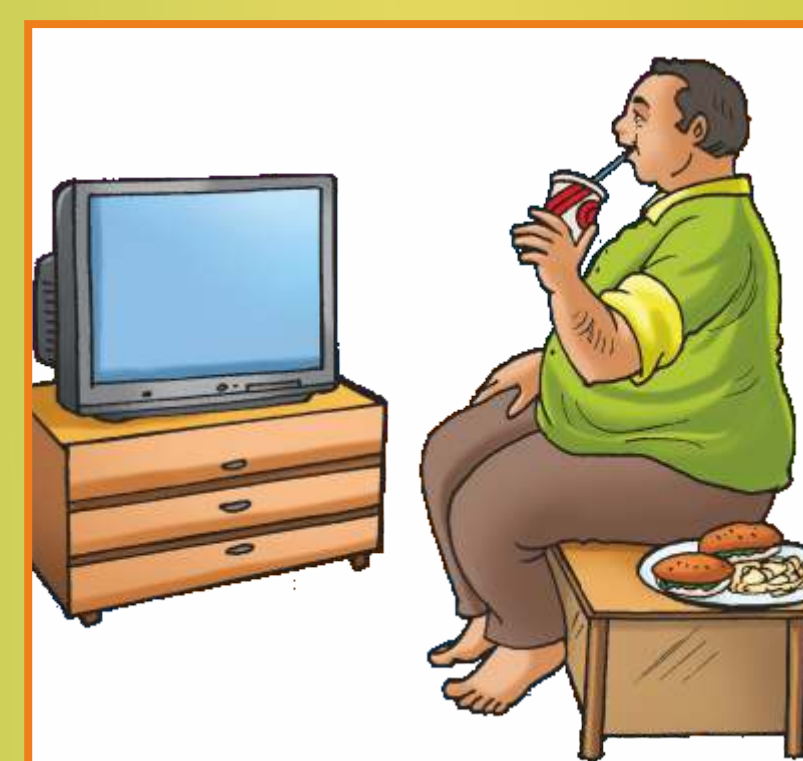
मधुमेह

रक्त शर्करा/शर्करा
बहुत अधिक है

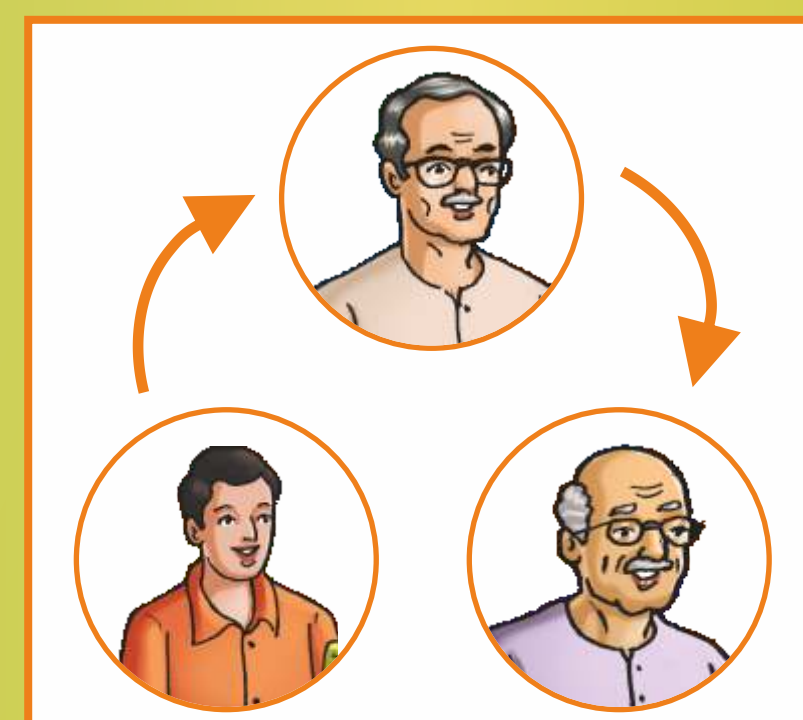
कारण



असंतुलित भोजन



शारीरिक निष्क्रियता



बढ़ती उम्र



तनाव



शराब और तंबाकू

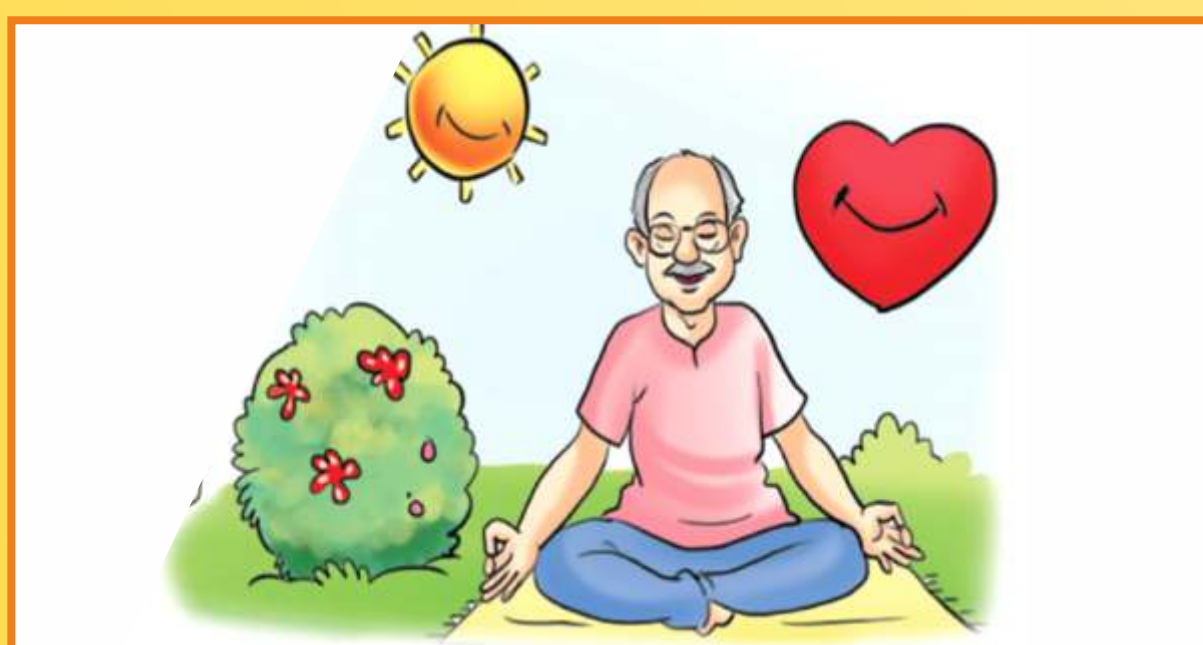
एनसीडी के लिए जीवन शैली प्रबंधन



स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं - संतुलित आहार,
व्यायाम करें, खुश रहें, अच्छी नींद लें



पर्याप्त पानी पिएं



तनाव प्रबंधन तकनीकों को अपनाएं
जैसे- ध्यान, योग।



धूम्रपान, शराब, तंबाकू, पान और
जंक फूड के सेवन से बचें।



नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए
जाएं - डॉक्टर की सलाह लें।



सामान्य वजन बनाए रखें। कैलोरी, वसा,
नमक और चीनी का सेवन कम करें।

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।