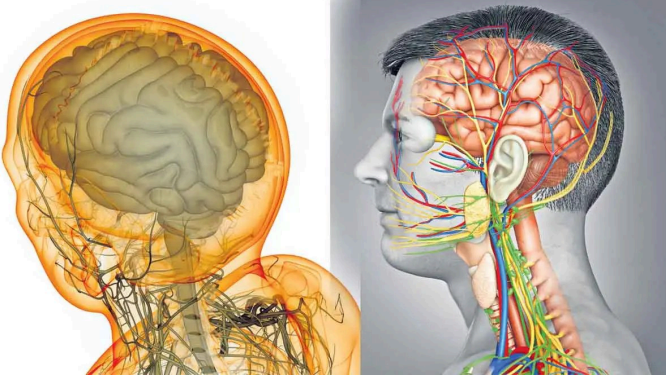


పక్షవాతం (స్ట్రోక్) రాకుండా ఉండాలంటే...



భారత్ సమాచార్, జాతీయం ;

వేగంగా మారుతున్న జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా ఇటీవలి కాలంలో చాలా మంది పక్షవాతానికి గురవుతున్నారు. చాలా సమయాల్లో అధిక రక్తపోటు కారణంగా స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. కొన్ని ఆహార, ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు పాటిస్తే పక్షవాతం బారిన పడకుండా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది.

రక్తపోటు నియంత్రించండి: అధిక రక్తపోటు (హైపర్టెన్షన్) పక్షవాతం రావడానికి ప్రధాన కారణం. రక్తపోటు స్థాయిని సున్నితంగా కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించండి: అధిక కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో గట్టిపడే కారణం అవుతుంది. ఈ పరిస్థితి పక్షవాతానికి దారితీస్తుంది.

బరువు తగ్గించండి: అధిక బరువు ఉన్నవారు పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వయస్సు, ఎత్తుకు సరిపడా ఆరోగ్యకరమైన బరువు నిర్వహించడం అవసరం.

శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి: రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది శరీరంలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని చాలా మెరుగుపరుస్తుంది.

మద్యపానం తగ్గించండి: అధిక మద్యపానం పక్షవాతానికి ప్రధాన కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. మితంగా మద్యపానం చేయడం కొద్దిగా అయినా ఉత్తమం.

పొగ తాగడం మానండి: పొగతాగడం వల్ల రక్తనాళాల్లో గట్టి పడే అవకాశం పెరుగుతుంది, ఇది పక్షవాతానికి దారితీస్తుంది.

స్వస్థమైన ఆహారం తీసుకోండి: పండ్లు, కూరగాయలు, పోల్ గ్రెయిన్స్, మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం అవసరం.

తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించండి: ఒత్తిడి రక్తపోటు పెంచడంలో సహకరిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ప్రణాళిక ప్రకారం సమయం కేటాయించి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

నిద్ర సరిపోతే: ప్రతిరోజూ కనీసం 7-8 గంటలు నిద్రపోవడం ద్వారా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నిత్యం రక్తపోటును పర్యవేక్షించండి: రక్తపోటు స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించుకోవడం మరియు అవసరమైనప్పుడు తగిన చర్యలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు.

మధుమేహం అదుపులో ఉంచుకోండి: మధుమేహం వల్ల పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడం అవసరం.

సంపూర్ణ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి: క్రమంగా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా, ఏవైనా రక్తనాళ సమస్యలు ముందుగానే తెలుసుకొని, తగిన చర్యలు తీసుకోవచ్చు.

కారణాలు తెలుసుకోండి: పక్షవాతం రావందుకు సంబంధించిన కారణాలు మరియు లక్షణాలను ముందుగా తెలుసుకొని, ఆ లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే

వైద్యులను సంప్రదించండి.

హార్ట్ హెల్త్: గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పరీక్షలు క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోవడం అవసరం.

ఈ ముందు జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలను చాలా వరకు తగ్గించవచ్చు.

మరికొన్ని వార్తా విశేషాలు...

రక్తహీనతకు ఆహారమే జ్ఞాపకం