

හදවන ආරක්ෂා කරමු - “♥නම” ක්‍රියාත්මක වෙමු !

රුධිර සීනි මට්ටම පාලනය කරගන්න



- ♥ ඔබේ රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කරන්න.
- ♥ පිෂ්ඨය බහුල ආහාර ගැනීම අඩු කරන්න.
- ♥ තනතු සහිත ආහාර සහ එළවළු සහ පලතුරු බහුල ආහාර වේලක් අනුගමනය කරන්න.
- ♥ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 - 23 kg/m²).
- ♥ පිපාසය වැඩි වීම, නිතර මුත්‍රා කිරීම, කුසගින්න වැඩි වීම අධික රුධිර සීනි මට්ටමක මුල් රෝග ලක්ෂණ වේ.

රුධිර LDL අඩු මට්ටමක තබා ගන්න



- ♥ ගැඹුරු තෙලෙන් බැඳපු ආහාර මග හරින්න. වාතයෙන් බැඳපු (AIR FRIED) ආහාර තෝරා ගන්න.
- ♥ රතු මස්, සැකසූ මස්, සොසේජස් සීමා කර මාළු, කුකුළු මස් සහ ශාක පදනම් වූ ප්‍රෝටීන වලට මාරු වෙන්න.
- ♥ ආහාර පිසීමේදී, බටර් වැනි සන මේද වෙනුවට සුරියකාන්ත/ඔලීව් තෙල් වැනි දියර එළවළු තෙල් භාවිතා කරන්න.

දුම්පානය නතර කරන්න



- ♥ අක්‍රීය දුම් පානයෙන් (PASSIVE SMOKING) වළකින්න- ඒ දුමෙන් හයානක රසායනික ද්‍රව්‍ය බොහෝමයක් අඩංගු වේ.
- ♥ විද්‍යුත් සිගරට් සහ සියලුම දුම්කොළ නිෂ්පාදනවලින් වළකින්න.
- ♥ ඔබ දුම් පානය කරන්නෙකු නම් - දුම්පානය නැවැත්වීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න හදවතක් සහ දිගු ජීවිතයක් සඳහා වඩාත් සුදුසු වේ.

රුධිර පීඩනය පාලනය කරන්න



- දිනකට ගන්නා ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැඳි 1කට අඩු කරන්න.
- ඔබේ රුධිර පීඩනය නිතර පරීක්ෂා කර ගන්න.
- ඔබ බෙහෙත් ගන්නේ නම්, ඔබේ වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් පරිදි ඒවා ගැනීමට වග බලා ගන්න.

මත්පැන් පානයෙන් වළකින්න



- ඕනෑම මත්පැන් වර්ගයක් හඳවනට අහිතකරයි.
- නිතර මත්පැන් පානයෙහි යෙදෙන අය මෙන්ම කලාතුරකින් අධික මත්පැන් පානයෙහි යෙදෙන අයත් වැඩි අවදානම් තත්වයක සිටිනවා.

දිනකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30ක් වත් ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.



- අවම වශයෙන් සතියකට දින 5ක්, දිනකට මිනිත්තු 30-60 අතර කාලයක මධ්‍යස්ථ සවායු (AEROBIC) ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.
- දවස පුරා අවම වශයෙන් සැහැල්ලු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න- වාඩි වී සිටින කාලය අඩු කරන්න.
- ප්‍රතිරෝධී ව්‍යායාම (RESISTANCE EXERCISES) සතියකට දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක කරන්න.

ආතතිය අඩු ජීවන රටාවක් ගත කරන්න



- දෛනික දින වර්ෂාවක් තබා ගන්න.
- ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගන්න (අවම වශයෙන් පැය 7ක්)
- ඔබගේ ආදරණීයයන් සමඟ කතා කරන්න, කාලය ගත කරන්න.