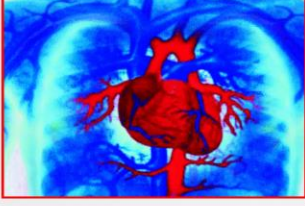




Samples for view purpose only

DO NOT COPY

உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



இதயம்

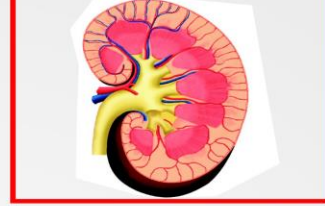
♥ உயர் இரத்த அழுத்தால் இருதயத்திற்கு வரும் இரத்த அளவை பாதித்து, இதய செல்கள் இறந்து போக செய்து “மாரடைப்பை” ஏற்படுத்தும்

♥ மேலும் இதய பம்பின் செயலை பாதித்து இதயத்தை செயலிழக்க வைத்து விடும்.



மூளை

♥ உயர் இரத்த அழுத்தம் மூளைக்கு செல்லும் இரத்த அளவை பாதிக்கும், மேலும் மூளை செல்களை இறந்து போக செய்து “ஸ்ட்ரோக்” ஏற்பட செய்யும்.



சிறுநீரகம்

♥ உயர் இரத்த அழுத்தால் சிறுநீரகத்திற்கு வரும் இரத்த அளவையும் அதன் செயல்பாட்டையும் குறைத்து விடும்.
இதனால் “சிறுநீரகத்தை” செயல் இழக்க செய்யும்.



கண்

♥ உயர் இரத்த அழுத்தம் கண்களுக்கு செல்லும் இரத்த அளவை பாதித்து பார்வை கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்.
அரிதாக “பார்வை இழப்பும்” நிகழும்.



B.P யரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

பரிசோதனை > சிகிச்சை > கட்டுப்பாடு

பொது நலன் கருதி வெளியிடுவோர் **Cipla**
Vitalis



உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்து கொள்வது எப்படி ?



உடல் எடையை
குறைக்கவும்



தினமும் உடற்பயிற்சி (அ)
நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளவும்
(குறைந்தது அவை மணி நேரம்)



உணவில் உப்பு அளிகம் சேர்த்து
கொள்வதை தவிர்க்கவும்
≤ 1.5 கிராம்/நாள்



ஆரோக்கியான உணவு முறைகள்,
பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் இவற்றை
அளிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்



மது வகைகளைக் குறைத்து
கொள்வது நல்லது



புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்தவும்



தியானம் செய்வதன் மூலம்
மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தலாம்



இரத்த சர்க்கரை அளவை
சீராக வைத்திருக்க வேண்டும்



கொலெஸ்டிரால்,
கொழுப்பு அளவுகளை
சீராக வைத்துக் கொள்ளவும்



மருந்தினை தவறாமல் &
சரியான நேரத்தில்
உட்கொள்ளவும்



மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி
மருந்தினை உட்கொள்ள வேண்டும்

இரத்த அழுத்த அளவு

1. சர்க்கரை, இருதய நோயாளிகள்
130/80க்கும் கீழ்.
2. மற்றவர்களுக்கு 140/90க்கும் கீழ்.
3. எல்லோருக்கும் 120/80 அளவு
மிகச் சரியானது.

இரத்த சர்க்கரை அளவு

1. வெறும் வயிற்றில் 120க்கும் கீழ்
2. சாப்பிட்ட 2 மணி நேரத்தில் 160க்கும்
கீழ்



B.P பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

பரிசோதனை > சிகிச்சை > கட்டுப்பாடு

பொது நலன் கருதி வெளியிடுகிறோம் **Cipla**
Vitalis



சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்துங்கள்
உங்கள் சிறுநீரகங்களை பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவரா ?
அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவரா ?
நீங்கள் எடை அதிகம் உள்ளவரா ?
நீங்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவரா?



உங்கள் சிறுநீரகங்கள்
ஆரோக்கியமாக உள்ளனவா?



உலக சிறுநீரக தினம்

நான் எனது உணவில் உப்பை குறைவாக சேர்த்துக்கொள்வேன் என உறுதியளிக்கிறேன்

www.worldkidneyday.org

உலக சிறுநீரக தினம்

நான் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வேன் என உறுதியளிக்கிறேன்

www.worldkidneyday.org

உலக சிறுநீரக தினம்

நான் தினமும் குறைந்தது 8கிளாஸ் தண்ணீரை குடிப்பேன் என உறுதியளிக்கிறேன்

www.worldkidneyday.org

உலக சிறுநீரக தினம்

நான் தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சி செய்வேன் என உறுதியளிக்கிறேன்

www.worldkidneyday.org

உலக சிறுநீரக தினம்

நான் எனது உடல் எடையை சரியான அளவு வைத்துக்கொள்வேன் என உறுதியளிக்கிறேன்

www.worldkidneyday.org

மேலும் ஆலோசனைகளுக்கு இன்றே உங்கள் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்கவும்



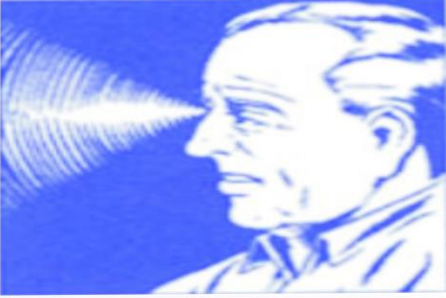
பக்கவாதத்தின் (Stroke) அறிகுறிகள் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்



முகம் கை கால்களில் திடீரென தளர்வும் உணர்வற்ற தன்மையும் ஏற்படல் இது வொதுவாக உடலின் ஒரு பக்கம் மட்டும் ஏற்படுதல்



திடீரென பேச முடியாமை குழப்பம் கிரகிக்க முடியாமை



திடீரென ஒரு கண்ணிலோ (அ) இரண்டிலுமோ பார்வை புலன் குறைவடைதல்



திடீரென நடக்க முடியாமல் போதல்



மயக்க உணர்வு



திடீரென தலைவலி ஏற்படுதல்

மேலும் தகவல்களுக்கு
உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்

Dr.S.VANCHILIGAM M.D.,D.M.,(Neuro)
Senior Consultant Neuro Physician,
KSDC Hospital,Thanjavur

**உங்கள் சிறுநீரகங்களை பாதுகாக்க
சில வழிமுறைகள்**



இரத்த அழுத்தத்தை சமச்சீரான அளவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சமச்சீரான அளவு 130/80 mmHg



ஆரோக்கியமான சமச்சீர் உணவு வகைகளையே உட்கொள்ள வேண்டும். சோடியம் (Na) பால்பரஸ் கலந்த உணவு பொருட்களை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் மருத்துவா (A) உணவு ஆலோசகர் அறிவுரைப் படி உணவு வகைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



மது வகைகளை குறைத்துக் கொள்ளவும்

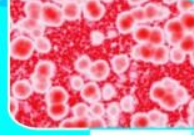


தினமும் நடை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்தினை உட்கொள்ள வேண்டும்



உங்கள் இரத்த சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் உள்ளதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏற்கனவே சர்க்கரை நோயாளியாக இருப்பின் சர்க்கரையின் அளவை எப்பொழுதும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது அவசியம்



புரோடீன் யூரியா (Protein Uria) அளவு சீராக இருக்க வேண்டும். புரோடீன் யூரியா (Protein Uria) சீரம் கிரியேட்டின் Serum Creatine இவைகள் உங்கள் சிறுநீரகம் நலமுடன் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.



புகை பிடிப்பதை நிறுத்தவும்



சரியான உடல் எடையை வைத்திருக்க வேண்டும்

மொகுநனை கருதி வெவியிடுவோம்

Cipla
Vitalis

UPGRADED & NEW

QUEEN'S MOBILES

Basement, Shop No.2, Vighesh Plaza,
Salai Road, Tiruchirappalli- 620018.
(Opp.Kannapa Hotel)

Branded New Mobile Sales
Mobile Software Unlocking
Accessories Sales
Display/Glass Replacement
Battery Replacement
Fast & Secure Service

8903333016
 9629017071

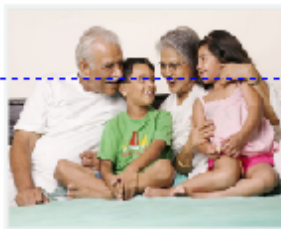
0% Interest!
 Spl.Offers!!
 Daily Discounts!!!

DATE :23.01.2023

Visit Today

In Patients with Hypercholesterolemia

Rosumil
Rosuvastatin Calcium Tablets I.P. 5/10mg



➔ Sure Shot Control



1 It may decrease the relative risk of Heart attack and Stroke in patients without Hyperlipidemia

2 FDA approved for the Primary Prevention of Cardiovascular events

3 Rosuvastatin 10 mg enables more patients with Hypercholesterolemia to reach their Joint European LDL-C Goals than atorvastatin 10 mg

In Severe Condition of PAIN

R

PIROCX

Piroxicam, Dispersible Tablets 20 mg.

➔ PAIN RELIEF



Anti-inflammatory Agent
Post-Operative and Post-Traumatic Pain

- Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs) may help reduce pain, inflammation, and fever.
- NSAIDs may help reduce swelling by lowering levels of Prostaglandin, a hormone-like substance that usually causes inflammation.
- Piroxicam provides better and effective analgesia in acute post-operative pain along with the advantage of requiring lesser frequency of administration than tramadol in patients operated for Inguinal Hernia and Hydrocoele.
- Piroxicam had significant pain relief efficacy after third molar surgery compared with that in tramadol and placebo groups.

- Rheumatoid Arthritis
- Osteoarthritis
- Musculoskeletal Disorders
- Tendinitis
- Bursitis
- Post-Traumatic Disorders
- Post-Operative Pain,
- Primary Dysmenorrhea
- Ankylosing Spondylitis

Orange Flavor

Sublingual

QUEEN'S MOBILES



HAPPY
Women's
DAY

8th March 2023

Contact
9629017071
8903333016

**Women's Day Free
Mobile Service Camp**





Branded New Mobile Sales
Mobile Software Unlocking
Accessories Sales

Display/Glass Replacement
Battery Replacement
Fast & Secure Service




Basement, Shop No.2, Vignesh Plaza, Salai Road, Trichy-18. (Opp.Kannapa Hotel)

Health Awareness - Depression

Depression affect people of all ages
Talking can be 1st step towards recovery

→ #Let's Talk



For More Information
Consult Your Doctor Today

World Heart Day 2017

World Heart Day
16 October • 2017

milligon

share the power

fuel your heart

love your heart

know your numbers

move your heart

Consult Your Doctor Today

இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்படும் உறுப்புகள் : 1. மூளை 2.கண் 3.இருதயம் 4.சிறுநீரகம் 5.இரத்தக்குழாய்கள்
இந்த உறுப்புகளை பாதுகாக்க இரத்த அழுத்த கட்டுப்பாடு அவசியம்
இரத்த அழுத்த அளவு : சர்க்கரை, இருதய நோயாளிகளுக்கு 130/80 க்கும் கீழ் மற்றவர்களுக்கு : 140/90 க்கும் கீழ்
எல்லோருக்கும் : 120/80 அளவு மிக சரியானது.

இந்த அளவை அடைவதற்கு கடைபிடிக்க வேண்டியது

இந்தியாவில் 5ல் ஒருவருக்கு இரத்த அழுத்த நோய் உள்வது. ஒரு சீறிய வாழ்க்கை முறை மாற்றம், உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்

புகை விடும்பதை நிறுத்தவும்

சரியான உடல் எடை
இடுப்பின் சுற்றளவை சரியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் கறாகுறப்பாக இருத்தல் வேண்டும்

ஆரோக்கியமான உணவு யழக்க வழக்கம்
குறைவான எண்ணெயில் சமைப்புகள் சுத்தமான காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள் உணவில் மீன், முட்டை வெள்ளை கரு ஆகியவை சேர்த்துக்கொள்ளலாம் தக்காளி, கேரட் முட்டைகோக, பச்சைப்பூட்டாணி, காளான், கீரை, ஆரஞ்சு இலைகளில் நம் உடலுக்கு தேவையான பொட்டாசியம், கால்சியம், பெக்சீசியம் அதிகம் உள்ளன

உடற்பயிற்சி
தினமும் குறைந்தபட்சம் 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி (அ) நடைபயிற்சி செய்தல்

உணவில் உயிர் அளவை குறைவாக எடுத்துக் கொள்ளுதல்
பழப்பருத்தப்பட்ட பப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்தல் அப்பளம், ஊறுகாய், சட்னி வகைகளை தவிர்த்தல் உணவில் குறைவான அளவு உப்பை சேர்த்தல்

மது வகைகளை தவிர்த்தல்

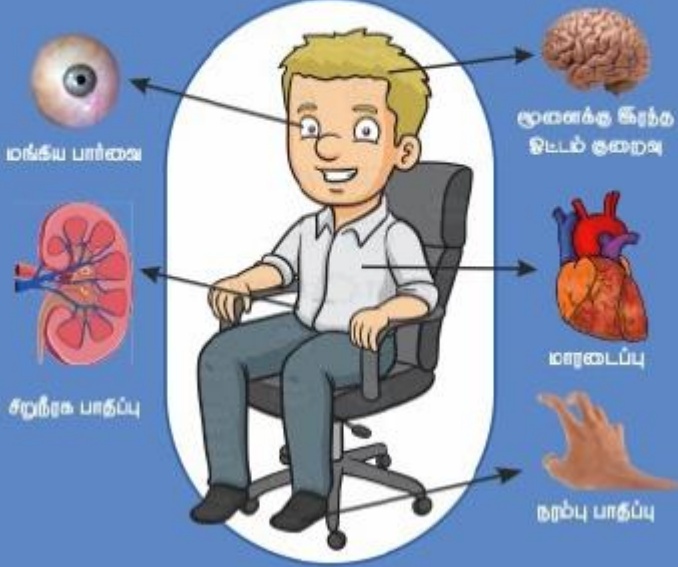
மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்
இயல்முறை நியானம், யோகா செய்தல் மன அழுத்தம் குறையும் நல்ல அழிந்த உறவுகம்

மருத்துவரின் அறிவுரையின்படி சரியான மருத்துகளை தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். நோயாளிகள் அவர்களாகவே மருத்துகளை கூடவோ, குறைக்கவோ, நிறுத்தவோ கூடாது.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் என்ன நேரிடும் ?



நீண்ட காலத்திற்கு இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸ் அளவு அதிகமாகவே இருந்துவிட்டால், கீழே காண்பிக்கப்பட்ட முறையில் உடலின் முக்கிய உறுப்புகளுக்கு பாதியு விளைவிக்க முடியும்.



ஆகவே, ஆரம்ப காலத்தில் நீரிழிவு நோய் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்து, அதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வது மற்றும் அடிக்கடி யரிசோதனை செய்து கொள்வதன் மூலம்

நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக ஒருவர் எப்போது சந்தேகப்பட வேண்டும் ?



கீழே கொடுத்துள்ள அறிகுறிகளில் ஒன்றோ அல்லது அதிகமான அறிகுறிகளோ நீரிழிவு நோய் இருப்பதைக் குறிப்பிடலாம்



அதிகமான தாகம்
மற்றும் பசி



அடிக்கடி
சிறுநீர் கழித்தல்



உடல் எடை
குறைதல்



மங்கிய பார்வை



குணமடையாத
காயம்



களைத்து
போகுதல்

யாருக்கு நீரிழிவு நோய் வரும் அபாயம் ?



அதிக உடல் எடை



வயது மற்றும் பாரம்பரியம்



அதிக கொழுப்பு



அதிக இரத்த அழுத்தம்



மந்த நிலை



கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்



Segregation of Bio-Medical Waste (BMW)



Infected Waste

Non-Infected Waste



Human Anatomical Waste (Human Tissues, Organ & Body Parts)

Animal Waste
(Animal tissues, Organs, Body Parts Carcasses, Bleeding Parts, Fluid, Blood and Experimental animals used in Research)



Soiled Waste (Items Contaminated with Blood & Body Fluids)

Cellar, Bedding, Solid Paper Casts, Dressing
Other material Contaminated with Blood

- மனித திசு
- மனித உடல் அங்கங்கள்
- மனித உறுப்புகள்
- மனித உறுப்புகள் மற்றும் இரத்தம்
- மனித உறுப்புகள் மற்றும் இரத்தம்
- மனித உறுப்புகள் மற்றும் இரத்தம்
- மனித உறுப்புகள் மற்றும் இரத்தம்
- மனித உறுப்புகள் மற்றும் இரத்தம்



Blood Infected Waste

- Gloves
- Coats
- Blood Contaminated Plastic waste
- Blood and Urinary Bag
- Single Use material Wastage

- கைகாப்பை அணிந்திருப்பவர்கள்
- மருத்துவ அறையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகள்
- கைகாப்பை அணிந்திருப்பவர்கள்
- மருத்துவ அறையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகள்
- மருத்துவ அறையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகள்
- மருத்துவ அறையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகள்
- மருத்துவ அறையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகள்
- மருத்துவ அறையில் பயன்படுத்தப்பட்ட ஆடைகள்



Waste Sharps

- Needles
- Syringes
- Scalpels
- Blades
- Glass
- Ampoules

That may cause Puncture and Cuts
This includes both used and unused Sharps

- கத்திகள் மற்றும் டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்
- மருத்துவ சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிரைபர்கள்



Discarded Medicines and Cytotoxic Drugs

- Wastes Comprising of Outdated
- Contaminated
- Discarded Medicines

காலாவதியான மருந்துகள் மற்றும் மருத்திரங்கள்



For the use of Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only

DONOR