

گرنے کے عمل سے بچاؤ کی تدابیر

گرنے کے خطرات کو کم کرنے اور صحت مند زندگی گزارنے کیلئے مندرجہ ذیل اقدامات کیئے جاسکتے ہیں۔

- کسی بھی دوا کے استعمال سے پہلے اس کے مہلک اثرات سے آگاہی ضروری ہے۔ جیسا کہ کچھ دوائیں کم خشار خون اور مدھوشی کا باعث بنتی ہیں۔



- اپنی نظر کا باقاعدگی سے معائنہ کروائیں۔



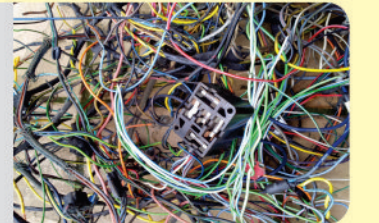
- گھر میں مناسب روشنی کا انتظام کریں تاکہ ناہموار سطح کی نشاندہی ہو سکے۔



- گیلی اور پھسلن والی سطح پر چلنے سے گریز کریں۔



- گھر میں جگہ جگہ تاریں مت پھینکیں۔



- خصوصاً جب آپ کی عمر زیادہ ہو تو صبح کے وقت بستر سے اچانک اٹھ کر کھڑا ہونے کی بجائے ایک منٹ کا وقفہ دیں۔



- جسم کو اچانک حرکت دینے سے گریز کریں خصوصاً اگر آپ کی عمر زیادہ ہو۔



- اچھی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے متوازن غذا استعمال کریں۔



- روزمرہ کی صحت مندانہ سرگرمیوں اور ورزش کی عادت برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔



- سیر باقاعدگی سے کریں خصوصاً صبح کے وقت اور کھانا کھانے کے بعد۔



- بوقت ضرورت مدد مانگنے سے مت گھبرائیں۔

