

மலேசிய மக்கள் அபாயத்தில் இருக்கிறார்கள்!



# நீரிழிவு நோய்

பெரியவர்களில் 7-வரில் 1-வர் நீரிழிவு நோய் கொண்டிருக்கிறார் \*



நீரிழிவு ஒரு அபாயகரமான நோயாகும். இந்நோயின் காரணமாக மாரடைப்பு, பக்கவாதம், சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பு, நரம்பு பாதிப்பு, கண் குருடு மற்றும் கால் புண்கள் ஆகியவை ஏற்படும்.

\* தகவல்: 3ஆவது தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் நோய்கள் ஆய்வு சங்கம்-2006 மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

**காலத்தாமதம் செய்யாமல் உடனே செயல்படுங்கள்** ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை அமல்படுத்துங்கள்



உங்களின் உடல் எடையை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். (BMI)



உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்



புகை பிடிக்காதீர்கள்!



மது அருந்தாதீர்கள்



இத்தகவலை வழங்குவது  
மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)