

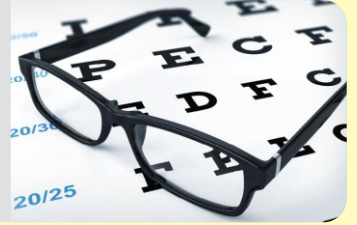
# گرنے کے عمل سے بچاؤ کی تدابیر

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 فشار خون اور مدہوشی کا باعث بن سکتی ہیں۔



- اپنی نظر کا باقاعدگی سے معائنہ کروائیں۔



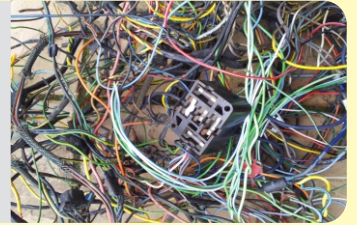
- گھر میں مناسب روشنی کا انتظام کریں تاکہ ناہموار سطح کی نشاندہی ہو سکے۔



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



- گھر میں جگہ جگہ تاریں مت پھینکیں۔



- خصوصاً جب آپکی 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۔



**Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre**

**Lahore:** 7A Block R-3, Johar Town, Lahore, Pakistan

Tel: +92 42 359 5000 | UAN: 042-111-155-555

**Peshawar:** 5-B, Sector A-2, Phase-V, Hayatabad, Peshawar, Pakistan

Tel: +92 91 588 5000 | UAN: 091-111-155-555

**Karachi Diagnostic Centre & Clinic**

DDCH1, 1st Street, Phase VII Extension DHA, Karachi, Pakistan

Tel: +92 21 3531 8495-99 | UAN: +92 (21) 111 756 756

[www.shaukatkhanum.org.pk](http://www.shaukatkhanum.org.pk)