

இதயக் குழலிய நோய் மற்றும் முடக்கு வாதம்

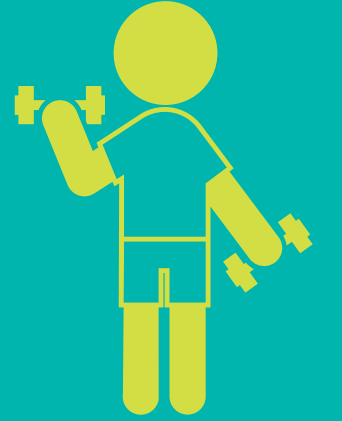
முடக்கு வாதம் மற்றும் பிற அழற்சி மூட்டு கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு இதயக் குழலிய நோய் (இதயம் அல்லது இரத்த குழாய்களில் ஏற்படும் நோய்கள்) ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.

முடக்கு வாதம் உடையவர்களுக்கு, இதய செயலிழப்பு ஏற்படும் அனுபவம் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக உள்ளது.

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது ஆரோக்கிய விளைவுகளை மேம்படுத்துகிறது, மற்றும் முடக்கு வாதம் உள்ளவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உடவியக்க செயல்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி உதவுக் கூடியவை:

- உடற்திறன்
- தசை வலிமை
- நெகிழ்வுத்தன்மை
- உடல் சமநிலை
- வலி மற்றும் சோர்வு
- மனச்சோர்வு
- எலும்பின் அடர்த்தி இழப்பை தடுப்பது



உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட், நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் நேரத்தை மெதுவாக அதிகரிக்கச் செய்யக்கூடிய, உங்களுக்கேற்ற ஒரு செயல் திட்டத்தை உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும்.



**World
PT Day
2023**

8 செப்டம்பர்



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday