

**Elements of Lifestyle**
**Appetite**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| कर्बो   | मीठ   | भाज्या/फळे  | जंक   | तेल   | गोड   |
|  |  |  |  |  |  |

**Lifestyle**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| झोप   | व्यायाम   | जीवनशैली  | ध्यान   |
|  |  |  |  |

**Substance**

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| धुम्रपान  | तंबाखू  | दारू  | इतर   |
|  |  |  |  |

**Body Mass Index**


Argh! You are obese. Your BMI score 31.49 is very high than the target range 21-24.9.


**Hip Waist Ratio**


Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.24 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


**Weight**


Argh! Your weight is very high. Your current weight 91 kgs is very high than the target range 67-72 Kgs.



## Disease Specific Risks

### High Risks

Obstructive sleep apnea

### Moderate Risk Areas

High blood pressure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Stroke

Thyroid disease

High blood cholesterol

Chronic liver disease

Heart attack

Osteoporosis

Obesity

Colorectal Cancer

### Guidelines

स्वतःला आणतुमच्या प्रयोजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमति व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकांमधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरष्टिकृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्वगीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिन 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खाऊ शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमितपणे व्यायाम करा, दररोज कमिना 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आण शिक्यतो दर आठवड्याला 150 मनिटि हृदय व रक्तवाहनियासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन दैनंदिनी दनिचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आण उशीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आण तुमची जेवणाची वेळ आण झोपेची वेळ यामध्ये कमिना 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

---

घर आण कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आण मित्त्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आण भार्गदरशक्ति कविा स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमिति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियाला जाणे कविा पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मित्त्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कविा सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनी एरोबिक व्यायाम करा. दूध आण डुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा. व्हर्टिमानि डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कविा कॅल्शियम शवियाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षिति आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या लैंगिक भागीदारांची संख्या मर्यादति करा. नेहमी सुरक्षिति सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- खूप तातडीचे

---

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आण उच्च मधुमेहाचिसर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी करा, परषिकृत कार्बोहायड्रेट टाळा आण साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती मठाई, कोला कविा चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

---

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणि FBS तपासा आणि जिर जास्त असेल तर मूल्यमापन करण्यासाठी

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च रक्तातील कोलेस्टेरॉलच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. तुमच्या

हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसाठी अनुकूल आहाराचे पालन करा. तळलेले पदार्थ कमीत कमी करा. तेल,

तूप आणि लोणी, विशेषतः ट्रान्स फॅट्सचे सेवन कमी करा.

- तातडीचे

---

लाल मांस आणि जळलेले मांस सेवन करणे थांबवा क्वि कमी करा.

- तातडीचे

---

दरवर्षी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या तसेच स्वतःचे

मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

तुमचे BP नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च रक्तदाबाच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. अन्न/सॅलड/ताक मध्ये अतिरिक्त

मीठ घालू नका आणि पापड आणि लोणचे खाणे टाळा.

- तातडीचे

---

दरवर्षी तुमचे बीपी तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा

आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला हृदयविकाराचा झटका येण्याची दाट शक्यता आहे. हृदयविकाराचा झटका औषधांच्या सहाय्याने (डॉक्टरांनी सांगितल्यास

ते घेत राहणे) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून प्रतबंधित/वलिंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची

लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला झटका उद्भवण्याची उच्च शक्यता असू शकते. औषधांच्या मदतीने (ते घेत राहून) आणि

निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता क्वि लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या

आणतुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुमची हृदय पेसमेकर (हृदयाचे ठोके नियंत्रित करण्यात मदत करण्यासाठी छातीमध्ये ठेवलेले (रोपण केलेले)

एक लहान उपकरण) (CRP, लपि प्रोटीन (a), N पेप्टाइड्स, P सरिमाइड्स, ट्रोपोनिन T)

साठी दरवर्षी चाचणी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणदरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणदर दोन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार 2D इको दर 3 वर्षांनी क्वि त्यापूर्वी करा.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

---

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनिया असू शकतो. स्लीप

एपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास

करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आणआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधित जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणअनावश्यक जोखीम न घेता

तुमचे वजन व्यवस्थापित करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या

की आक्रमक आणएकमितीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- खूप तातडीचे

---

तुमचा लठ्ठपणा व्यवस्थापित करण्यासाठी वैद्यकीय पोषण थेरपीसह स्थौल्य तज्ञाचा सल्ला घ्या आण

आवश्यक असल्यास औषधे क्वि शस्त्रक्रियेसाठी तयार रहा. याव्यतिरिक्त, नरीगी जीवनशैली विकसित करण्यासाठी तुम्हाला

वर्तणुक उपचार करणे आवश्यक आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमची इन्सुलिन चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्यांचे नियमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

---

30 मनिटिंगपेक्षा जास्त काळ सूर्यप्रकाशात राहणे टाळा आणि विशेषतः बाहेर उन्हात असताना तुमच्या शरीराच्या खुल्या भागात सनस्क्रीन लावा. तुमची त्वचा स्वच्छ ठेवा आणि वैयक्तिक स्वच्छता राखा. तुम्ही कोणत्या प्रकारचे साबण वापरावे याबद्दल डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. तुमची त्वचा नियमितपणे मॉइश्चराइज करा. तुम्ही तुमची त्वचा खाजवू नका आणि खाज कमी करण्यासाठी ओव्हर-द-काउंटर क्रीम लहिन दिलेली ऍलर्जीवरोधी औषधे वापरा. आरामदायक सुती कपडे घाला.

- खूप तातडीचे

---

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

तुम्हाला यकृताचा जुनाट आजार असण्याचा/ वकिसति होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करायची आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य ची जुनाट यकृत रोग चाचणी ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

---

सुईच्या काडीच्या जखमा टाळा - उदा. इंजेक्टेबल ड्रग्स, टॅटू इत्यादींचा वापर. जर तुम्ही आरोग्यसेवा कर्मचारी असाल, तर विशेषतः सुई-काठीच्या दुखापतीबद्दल काळजी घ्या. कंडोमच्या वापरासह सुरक्षित लैंगिक सवयींचा सराव करा, विशेषतः तुमचे अनेक भागीदार असल्यास. तुम्ही दीर्घ कालावधीसाठी (> 4 वर्षे) तोंडी गर्भनरोधक गोळ्या घेतल्या असतील क्वि पॅरासिटामॉल दररोज घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा. हर्बल औषधे डॉक्टरांनी तपासल्यानंतर आणि भूल्यांकन केल्यानंतरच घ्या.



**SMAAROGYA**

- तातडीचे

---

दरवर्षी तुमच्या SGOT, SGPT आणि USG— यकृताच्या चाचण्या करा. परिणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

- तातडीचे

---

डॉक्टरांनी तपासलेल्या लहान जखमांमधून नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो. Male

- तातडीचे

---

## **Expert Notes**