

Elements of Lifestyle**Appetite**

कर्बो



मीठ



भाज्या/फळे



जंक



तेल



गोड

**Lifestyle**

झोप



व्यायाम



जीवनशैली



ध्यान

**Substance**

धुम्रपान



तंबाखू



दारू



इतर

**Body Mass Index**

Oops! You are overweight! Your BMI score 29.43 is higher than the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.08 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

**Weight**

Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 68 Kgs is higher than the target range 53-58 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Obstructive sleep apnea
Prostate Cancer

Moderate Risk Areas

High blood pressure
Heart failure
Multiple lifestyle disease
Type-2 Diabetes
Stroke
Chronic kidney disease
Arthritis
Glaucoma
retinal disease (eye)
Oral Cancer
Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणतुमच्या प्रयिजनाना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकांमधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरषिकृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडिळबि, 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 खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नयिमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणा 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 आणा उशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणा तुमची जेवणाची वेळ आणा झोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

घर आणा किमाच्या ठिकाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबकि सदस्यांशी आणा

मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणा भार्गदरशति कवि स्वयं-ध्यान

दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणा

तुमच्या कुटुंब आणा मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनी एरोबकि व्यायाम

करा. दूध आणा दिग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूरण फॅट नसल्याची खात्री

करा. व्हिटमिनी डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शविय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति

आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगकि भागीदारांची संख्या मर्यादति करा. नेहमी सुरक्षति सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम

वापरा.

- खूप तातडीचे

तुमचा मधुमेह नयित्त्रणात ठेवा आणा उच्च मधुमेहाची स्र्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

करा, परषिकृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणा साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मठिई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

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

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप 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 क्वी 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.

- खूप तातडीचे

दर आठवड्याला तुमचे BP तपासा आणि दर 3 महिन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना भेटा. जर

BP खूप जास्त असेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा. नियमतिपणे औषध घ्या आणि त्यानुसार

तुमची जीवनशैली बदला.

- खूप तातडीचे

उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि कोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणि त्यामुळे

हृदयविकार आणि पक्षाघात यांसारख्या गुंतागुंत निर्माण होतात. ते औषधांनी नियंत्रित केले जाऊ शकतात,

म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमीत एकदा नियमतिपणे तुमच्या डॉक्टरांना

भेट द्या.

- खूप तातडीचे

तुम्हाला हार्ट फेल्युअर होण्याची जास्त शक्यता आहे कविा असू शकते. औषधांच्या मदतीने (डॉक्टरांनी लहिन दलियास ते घेत राहून) आणानिरिगी जीवनशैलीचे पालन करून हार्ट फेल्युअर टाळता कविा लांबवू शकतो. हार्ट फेल्युअरची लक्षणे जाणून घ्या आणतुम्हाला ती आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

तुम्हाला झटका उद्भवण्याची उच्च शक्यता असू शकते. औषधांच्या मदतीने (ते घेत राहून) आणानिरिगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता कविा लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या आणतुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणदिरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणदिर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनिया असू शकतो. स्लीप ऍपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्जाचा 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 आणिएकमतीय आहाराचे दुष्परणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

65 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांना स्मृती-संबंधित समस्या असण्याचा/वकिसति होण्याचा धोका असतो, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब घ्या.

- खूप तातडीचे

स्वतःला मानसिकदृष्ट्या सक्रिय ठेवा. तुमचा मेंदू सक्रिय ठेवण्यासाठी साधे मानसिक खेळ खेळा - बोर्ड गेम्स, क्राँसवर्ड्स, सुडोकू, कोडी, वर्ड गेम्स, ऑनलाइन मेमरी गेम्स इ.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी मोतीबद्दिसाठी आपले डोळे तपासा.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची रेटिना नेत्र तपासणी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला जुनाट मूत्रपिंडि आजार असण्याचा/वीकसीत होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य चे जुनाट मूत्रपिंडि आजार स्क्रीनिंग टेस्ट ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

तुमची सीरम क्रिएटिनिनि चाचणी दरवर्षी करा. परणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या

- खूप तातडीचे

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



SMAAROGYA

- तातडीचे

तंबाखू, पान आणपान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा, दुय्यम धूम्रपान टाळा आणभिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून दोनदा ब्रश करा आणहिरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकितिसकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes