

**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 27.34 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 1.04 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


**Weight**


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 70 Kgs is higher than the target range 59-64 Kgs



## Disease Specific Risks

### High Risks

Colorectal Cancer

### Moderate Risk Areas

High blood pressure

Heart failure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Stroke

High blood cholesterol

Obstructive sleep apnea

Chronic liver disease

Heart attack

Glaucoma

retinal disease (eye)

Prostate Cancer

Oral Cancer

### Guidelines

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणि त्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी विश्रांती घ्या, नियमित

व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणि दररोज ध्यानाचा सराव करा.

- तातडीचे

नसिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावर्षित करा - भाज्या (विशेषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणि कर्बोदकांमध्ये, मटिाई, मीठ आणि चिरबी. अधिक प्रथिने आणि संपूर्ण धान्य (पीठ)

खा आणि परिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू

आणि बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनासतत्वे आणि खिनिजे समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लव्बिुवर्गीय फळे (संत्रा, लव्बिु आणि गोड-लव्बिु), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणि डाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणि खजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणि पूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणि जिक फूड

कमीत कमी करा. दररोज कमिान 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकिल्ली आहे. नियमितपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मिनिटे सौम्य व्यायाम आणि शक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिट्टै हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

दैनंदिन दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणि उशीरा

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

यामध्ये कमिन् ३ तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

---

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आणि

मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदर्शति कवि स्वयं-ध्यान

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

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिरगात फरियाला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि

तुमच्या कुटुंब आणि मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- तातडीचे

---

मद्यपानाचे सेवन मर्यादति करा.

- तातडीचे

---

तुमचा मधुमेह नयित्तरणात ठेवा आणि उच्च मधुमेहाची सिरव गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

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

मठिई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- खूप तातडीचे

---

दर महिन्याला तुमचे FBS आणि PPBS तपासा तसेच दर तीन महिन्यांनी HBA1C तपासा,

आणि दर ३ महिन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना भेटा. जर साखरेची पातळी खूप जास्त असेल

तर तुमच्या डॉक्टरांना SOS ला भेट द्या. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी

योजना तयार करा. नयिमतिपणे औषधे घ्या आणि तयानुसार तुमची जीवनशैली बदला. मधुमेहाच्या गुंतागुंती

- डोळे, मूत्रपडि, पाय इत्यादीसाठी वार्षिक तपासणीसाठी डायबेटिक क्लिनिकमध्ये जाण्याचा सल्ला दलिा जातो

आणि ते लवकर शोधून काढणे आणि आवश्यक असल्यास उपचार घेणे योग्य आहे .

मधुमेहाच्या गुंतागुंती बद्दल अधिक जाणून घ्या आणि प्रतर्बिधात्मक पावले उचला.

- तातडीचे

तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नयित्तरणात 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

---

दर सहा महिन्यांनी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि जास्त असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

आवश्यक असल्यास उपचार बदला.

- खूप तातडीचे

---

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

मीठ घालू नका आणि पापड आणि लोणचे खाणे टाळा.

- तातडीचे

---

दर तीन महिन्यांनी तुमचे बीपी तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे

मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- 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 नयित्तरति केले जाऊ शकतात,

म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमीन एकदा नयिमतिपणे तुमच्या डॉक्टरांना

भेट द्या.

- खूप तातडीचे

---

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

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

आणि तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणि दर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

---

तुमच्या विटामिन बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधित जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणि अनावश्यक जोखीम न घेता

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

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

- तातडीचे

---

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिकी जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दिसते. तुमचे आरोग्य

गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्लांचे नियमितपणे पालन करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला मानसिक आरोग्य समस्या असण्याचा/वकिसन होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे

आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी चिंता आणि नैराश्यासाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब

घ्या.

- तातडीचे

---

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्दिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमची रेटिना नेत्र तपासणी करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला यकृताचा जुनाट आजार असण्याचा/ विकसित 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-काडीच्या 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.

- 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

---

दर दोन वर्षांनी प्रोस्टेट कर्करोगाच्या तपासणीसाठी PSA चाचणी घ्या.

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- खूप तातडीचे

---

दर दहा वर्षांनी कोलोनुस्कोपी करा.

- खूप तातडीचे

---

## **Expert Notes**