

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 28.23 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 1.13 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 75 is higher than the target range 61-66 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Heart failure

Stroke

Obstructive sleep apnea

Skin Disease

Chronic kidney disease

Arthritis

Glaucoma

retinal disease (eye)

Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणिते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशेषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि फळे आणकिर्बोदकामधे, मठिई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणिसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणिपरिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणिबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणिखनिजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणिगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणिडाल्बि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणिखजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणिपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिान 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खाऊ शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमतिपणे व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणिशक्यतो दर आठवड्याला 150 मनिटि 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 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

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

मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदर्शति 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 आणि

तुमच्या कुटुंब आणि मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिक व्यायाम

करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री

करा. व्हिटॅमिन् डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शिवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

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

वापरा.

- खूप तातडीचे

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 नयित्त्रणात 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 कविा 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. नियमितीपणे 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 कमीन एकदा नियमितीपणे तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या.

- खूप तातडीचे

तुम्हाला हृदयविकाराचा झटका येण्याची दाट शक्यता आहे. हृदयविकाराचा झटका औषधांच्या सहाय्याने (डॉक्टरांनी सांगितल्यास ते घेत राहणे) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून प्रतर्बिधति/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 कविा लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.



- तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

एपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणि कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप 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 एकमतीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

जर तुमचे स्नायू आणि सांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणि अंडरवॉटर व्यायाम (जलीय

व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमित मसाज आणि गिरम आणि थिंड पॅक देखील मदत

करतात.

- तातडीचे

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबंदीसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

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

द्या

- खूप तातडीचे

लहान जखमांमधून क्वि डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तस्राव/अतिरिक्तस्राव होतो. Female

- तातडीचे
