SMAAROGYA

# Assessment Report

Geeta Gopal Bhatade

Female 56 years, Height:150 cms, Weight:57.3 kgs

## Elements of Lifestyle

### Appetite

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

### Lifestyle

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

### Substance

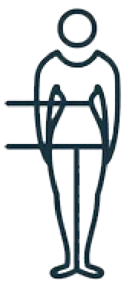
| धुम्रपान | तंबाखू | दारू | इतर |
|---|---|---|---|
| | | | |

## Body Mass Index



Oops! You are overwieght! Your BMI score 25.47 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 1.27 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

## Weight

Oops! You weight is higher than normal! Your current weight 57.3 is higher than the target range 51-56 Kgs

## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

Heart failure

Stroke

Obstructive sleep apnea

Arthritis

Glaucoma

retinal disease (eye)

## Guidelines

---

स्वतःला आणि तुमच्या प्रियजनांना शिक्षित करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणि ते कसे मिळवायचे.

- खूप तातडीचे

---

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

---

निरोगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावेश करा - भाज्या (विशेषतः हिरव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणि कर्बोदकांमधे, मिठाई, मीठ आणि चरबी. अधिक प्रथिने आणि संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणि बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणि खनिजे समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लिंबूवर्गीय फळे (संत्रा, लिंबू आणि गोड-लिंबू), दही/दही, हळद, हिरव्या भाज्या,

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

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

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

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

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

मिनिटे 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 किमान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आणि मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छवासाचा व्यायाम आणि मार्गदर्शित किंवा स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मिनिटांचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमित करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर निसर्गात फिरायला जाणे किंवा पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि तुमच्या कुटुंब आणि मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा किंवा सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिक व्यायाम करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा.व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह किंवा कॅल्शियम शिवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षित आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या लैंगिक भागीदारांची संख्या मर्यादित करा. नेहमी सुरक्षित सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणि FBS तपासा आणि जर 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 किंवा कमी करा.

- तातडीचे

---

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

आवश्यक असल्यास उपचार बदला.

- खूप 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. नियमितपणे औषध घ्या आणि त्यानुसार

तुमची जीवनशैली बदला.

- खूप तातडीचे

---

उच्च रक्तदाब, मधुमेहआणि 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 तिमाहीत किमान एकदा नियमितपणे 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 प्रतिबंधित/विलंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची

लक्षणे जाणून घ्या आणि ती तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- खूप तातडीचे

---

तुम्हाला हार्ट फेल्युअर होण्याची जास्त शक्यता आहे किंवा असू शकते. औषधांच्या मदतीने (डॉक्टरांनी

लिहून दिल्यास ते घेत राहून) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून हार्ट फेल्युअर टाळता

किंवा लांबवू शकतो. हार्ट फेल्युअरची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला ती आढळल्यास ताबडतोब

डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

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

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

आणि तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

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

एक लहान उपकरण) (CRP, लिपो प्रोटीन (a), N पेप्टाइड्स, P सेरिमाइड्स, ट्रोपोनिन T)

साठी दरवर्षी चाचणी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे निरीक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

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

- खूप तातडीचे

---

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

- खूप तातडीचे

---

तुमची कॅरोटीड डॉपलर चाचणी दर 5 वर्षांनी करा.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

---

तुमच्या विटामिन बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

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

ऍप्नियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणि ते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास

करून) झोपेच्या तज्ज्ञाचा 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 एकमितीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तुम्हाला मायग्रेन किंवा टेंशन डोकेदुखी सारखी प्राथमिक डोकेदुखी होण्याचा/वीकसीत होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी प्राथमिक डोकेदुखीसाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

---

जर तुमचे स्नायू आणि सांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणि अंडरवॉटर व्यायाम (जलीय व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमित मसाज आणि गरम आणि थंड पॅक देखील मदत करतात.

- तातडीचे

---

तुमच्या हाडांची घनता, Ca आणि व्हिटॅमिन B12, D चाचण्या दरवर्षी करा

- खूप तातडीचे

---

डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियम सप्लिमेंट्स सुरू करता येतात. जर तुम्ही बऱ्याच काळापासून स्टिरॉइड थेरपी घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

---

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबिंदूसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

---

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

द्या

- खूप तातडीचे

---

लहान जखमांमधून कविा डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो.Female

- तातडीचे

---

## Expert Notes