







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

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

**Lifestyle**

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

**Substance**

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

**Body Mass Index**

Congratulations! You are normal. Your BMI score 23.78 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.16 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 50 kgs is within range of 47-52 Kgs.



## Disease Specific Risks

### Guidelines

---

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणति कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्त्याच्या 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 आणकिर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधिक प्रथनै आणत्तुमच्या धान्य (पीठ)

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

आणत्तुमच्या समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणत्तुमच्या समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लडिवर्गीय फळे (संत्रा, लडू आणत्तुमच्या लडू), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणत्तुमच्या टोळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणत्तुमच्या खजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

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

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

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिण 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणत्तुमच्या शक्यतो 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 आणत्तुमच्या शरीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमच्या जेवणाची वेळ आणत्तुमच्या झोपेची वेळ

यामध्ये कमिण 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

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

मतिरासोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणत्तुमच्या भारगदर्शति कवि स्वयं-ध्यान

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

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

तुमच्या कुटुंब आणि भित्तिरांसोबत 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. व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि 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

---

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च मधुमेहाची सर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

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

मठिई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादींमध्ये असेल तरीही.

- खूप तातडीचे

---

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

आणि दर 3 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 त्यानुसार तुमची जीवनशैली बदला. मधुमेहाच्या गुंतागुंती

- डोळे, मूत्रपिंड, पाय इत्यादींसाठी वार्षिक तपासणीसाठी डायबेटिक क्लिनिकमध्ये जाण्याचा सल्ला दिला जातो

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

मधुमेहाच्या गुंतागुंती बदल अधिक जाणून घ्या आणि प्रतबंधात्मक पावले उचला.

- तातडीचे

---

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

हृदय आणि रिक्तवाहिन्यांसाठी 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

---

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 नियंत्रित केले जाऊ शकतात,  
म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमीन 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 प्रतबंधित/वलिंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची  
लक्षणे जाणून घ्या आणि ती 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  
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

---

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.

- 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

---

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 मोतीबद्दिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

---

## **Expert Notes**