

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 22.04 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.08 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 60 kgs is within range of 63-68 Kgs.



Disease Specific Risks

High Risks

Obstructive sleep apnea

Moderate Risk Areas

Heart failure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Stroke

Chronic kidney disease

Arthritis

Glaucoma

retinal disease (eye)

Breast Cancer

Cervical Cancer

Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयोजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणिते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणित्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी विश्रांती घ्या, नियमिती

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

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणित्

फळे आणित्करबोदकामधे, मटिाई, मीठ आणित्चरबी. अधकि प्रथनि आणित्संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणित्बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणित्खनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणित्गोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणित्डाल्बि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणित्खजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणित्पूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणित्जिंक 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. नियमितीपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आण शिक्यतो दर आठवड्याला 150

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

दैनंदिनी दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आण उशीरा

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

यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

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

मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आण भार्गदरशक्ति कवि स्वयं-ध्यान

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

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

तुमच्या कुटुंब आण मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

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

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

करा. व्हिटमिनी डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति

आहे.

- खूप तातडीचे

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

वापरा.

- खूप तातडीचे

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आण उच्च मधुमेहाचिसर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

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

मठाई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे HBA1C आण FBS तपासा आण 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 क्वि 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 नयित्त्रणात 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, मधुमेह आणि कोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणि त्यामुळे हृदयविकार आणि पक्षाघात यांसारख्या गुंतागुंत निर्माण होतात. ते औषधांनी नयित्त्रति केले जाऊ शकतात, म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमीत एकदा नियमितपणे तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या.

- खूप तातडीचे

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

लहिन दलियास ते घेत राहून) आण निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून हार्ट फेल्युअर टाळता

कवि लांबवू शकतो. हार्ट फेल्युअरची लक्षणे जाणून घ्या आण तुम्हाला ती आढळल्यास ताबडतोब

डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

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

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

आण तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे निरीक्षण करा आण दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

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

एपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आण ते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास

करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आण आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य

गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आण दिलेल्या सल्ल्यांचे नयिमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

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

व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमिती मसाज आणि गिरम आणि थंड पॅक देखील मदत करतात.

- तातडीचे

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्दिसाठी 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. परिणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

स्वतःला आणि तुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करा आणि शोधण्यास शक्ति

- तुमच्या मासिक पाळीनंतर, दर महिन्याला स्वतः ची स्तन तपासणी करणे हा सर्वोत्तम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखिक गर्भनरोधक

गोळ्या कवि हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवि तुम्हाला सल्ला दिला असेल, तर

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांविषयी चर्चा करा.

- तातडीचे

स्तनाच्या कर्करोगाची तपासणी करण्यासाठी दर 2 वर्षांनी मॅमोग्राम (स्तनाचा X-Ray) आणि USG

- वेळापत्रक तयार करा



- तातडीचे

काही कुटुंबांमध्ये जनुक उत्परिवर्तन होते ज्यामुळे स्तनाचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. तुमची BRCA जनुक उत्परिवर्तनाची चाचणी झाली पाहजे का याचे मूल्यांकन करण्यासाठी कृपया स्मारोग्याची स्क्रीनिंग चाचणी घ्या.

- तातडीचे

तुमच्या स्त्रीरोग तज्जाकडून दरवर्षी VIA गर्भाशय ग्रीवाची तपासणी करून घ्या.

- तातडीचे

दर 3 वर्षांनी PAP स्मीअर चाचणी करून गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी करा.

- तातडीचे

दर 6 वर्षांनी PAP स्मीअर चाचणीसह HPV चाचणी घेऊन गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी करा.

- तातडीचे

Expert Notes