


Elements of Lifestyle
Appetite

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

Body Mass Index


Argh! You are obese. Your BMI score 31.83 is very high than the target range 21-24.9.


Hip Waist Ratio


Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.07 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


Weight


Argh! Your weight is very high. Your current weight 92 kgs is very high than the target range 67-72 Kgs.



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Heart failure

Guidelines

स्वतःला आणतुमच्या प्रयोजनांना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशिंरंती 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 आणकिर्बोदकंमधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्तवे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

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

बीट आणडिालबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक फूड

कमीत कमी करा. दररोज कमिन 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 कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशक्यतो 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 आणउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणतुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

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

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

दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमित 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. 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, परष्कृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणि साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मठाई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादींमध्ये असेल तरीही.

- 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 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 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 प्रतबंधित/वलिंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

तुम्हाला हार्ट फेल्युअर होण्याची जास्त शक्यता आहे कविा असू शकते. औषधांच्या मदतीने (डॉक्टरांनी लहिन दिल्यास ते घेत राहून) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून हार्ट फेल्युअर टाळता कविा 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 नरिगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता कवि 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

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

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनिया असू शकतो. स्लीप ऍपनियाच्या 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 एकमितीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- खूप तातडीचे

तुमचा लठ्ठपणा व्यवस्थापित करण्यासाठी वैद्यकीय पोषण थेरपीसह स्थौल्य तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास औषधे कवि शस्त्रक्रियेसाठी तयार रहा. याव्यतिरिक्त, नरिगी जीवनशैली विकसित करण्यासाठी तुम्हाला वर्तणुक उपचार करणे आवश्यक आहे.

- खूप तातडीचे

तुमची इन्सुलिन चाचणी दरवर्षी करा.

30 मनिटिंपेक्षा जास्त काळ सूर्यप्रकाशात राहणे टाळा आणि विशेषतः बाहेर उन्हात असताना तुमच्या शरीराच्या खुल्या भागात सनस्क्रीन लावा. तुमची त्वचा स्वच्छ ठेवा आणि वैयक्तिक स्वच्छता राखा. तुम्ही कोणत्या प्रकारचे साबण वापरावे याबद्दल डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. तुमची त्वचा नयिमतिपणे मॉइश्चराइज करा. तुम्ही तुमची त्वचा खाजवू नका आणि खाज कमी करण्यासाठी ओव्हर-द-काउंटर क्रीम लहिन दलिली ऍलर्जीवरीधी औषधे वापरा. आरामदायक सुती कपडे घाला.

- तातडीचे

तुम्हाला मायग्रेन क्रीम टॅशन 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

दरवर्षी तुमची रेटिना नेत्र तपासणी करा.

- तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

तुम्हाला यकृताचा जुनाट आजार असण्याचा/ वकिसति 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-काठीच्या 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 क्रीम पॅरासिटामॉल दररोज घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा. हर्बल औषधे डॉक्टरांनी तपासल्यानंतर आणि भूल्यांकन केल्यानंतरच घ्या.



SMAAROGYA

- 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

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 कवि तीक्ष्ण दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकितिसकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

Expert Notes