








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 21.69 is within the target range 21-24.9.


Hip Waist Ratio


Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.30 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Congratulations! You have normal weight. Your current weight 48.8 kgs is within range of 51-56 Kgs.



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Multiple lifestyle disease

Thyroid disease

Osteoporosis

Arthritis

Breast Cancer

Cervical Cancer

Guidelines

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

आहे आणतै कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणतियाच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नयिमति

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

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावषिट करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण

फळे आणकिर्बोदकांमधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

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

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

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

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

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक 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. नयिमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिटि हृदय व रक्तवाहनियासंबंधी 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 आणि तुमची जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ

यामध्ये कमिना 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

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

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

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

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियाला 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 दैनंदिनि एरोबिक व्यायाम

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

करा. व्हिटॅमिनि डी सप्लिमेंट्स 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

तुम्हाला थायरॉईड असण्याचा / वकिसति होण्याचा धोका आहे, पुढील काही उपाययोजना हे खात्री

करण्यासाठी आवश्यक आहे. थायरॉईड तपासण्यासाठी कृपया स्मारोग्यच्या स्क्रीनिंगि चाचण्या ताबडतोब घ्या.

त्यानंतर, सामान्य असल्यास, दरवर्षी चाचणीची पुनरावृत्ती करा.

- तातडीचे

दर 6 महिन्यांनी तुमची थायरॉईड चाचणी करा आणि तुमच्या डॉक्टरांना भेटा.

- तातडीचे

तुमच्या वटिमनि बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.



SMAAROGYA

- तातडीचे

फ्लॉवर, कोबी आणि ब्रोकोली सारख्या भाज्या जास्त प्रमाणात टाळा. तुमची व्हिटॅमिन D आणि

B-कॉम्प्लेक्सची पातळी त्यांच्या आवश्यक श्रेणीत ठेवण्याची खात्री करा (डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर तुम्ही पूरक आहार घेऊ शकता). न चुकता रोज व्यायाम करा.

- तातडीचे

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

गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्यांचे नियमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

तुमची ऍलर्जी चाचणी करा. जर आधीच केली नसेल, तर ऍलर्जी ओळखून टाळता येण्यासाठी

करा.

- खूप तातडीचे

तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला. मोसंबी, लंबू

यांसारखी लंबूवर्गीय फळे अधिक खा. जर तुम्हाला लंबूवर्गीय फळांची ऍलर्जी असेल तर तुमच्याकडे

व्हिटॅमिन सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकोली, हरिव्या पालेभाज्या इत्यादी आहे.

- खूप तातडीचे

नियमित प्राणायाम कवि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नियंत्रित इनहेलेशनसह नाकातून हळूहळू श्वास घ्या,

श्वास रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा. तसेच, दररोज ध्यान आणि योगासने करा. धूळ

आणि बुरशी कमी करण्यासाठी आपले घर स्वच्छ ठेवा. तुमच्या पाळीव प्राण्यांना नियमितपणे आंघोळ

करा आणि त्यांची देखभाल करा. जाड आणि जिड कार्पेट आणि पिडदे काढून टाका

आणि त्यांना हलके, स्वच्छ करण्यायोग्य सामग्रीसह बदला. केवळ धूम्रपान सोडू नका तर सेकंडहँड

स्मोक टाळण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर फेस मास्क घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

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

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

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौरखकि गर्भनरौधक

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

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांविषयी चर्चा 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 स्क्रीनगि चाचणी घ्या.

- तातडीचे

तुमच्या स्त्रीरोग तज्ज्ञाकडून 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