

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 21.64 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Congratulations! You are normal. Your HW ratio is 0.83

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 50 kgs is within range of 53-58 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Allergies

Asthma

Oral Cancer

Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणति कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या 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. अघकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरष्टिकृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्गीय 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 आणजिक 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 गुरुकल्लि आहे. नियमतिपणे व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशक्यतो 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 आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन् 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणकामाच्या ठिकाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आणक मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणकिभारगदर्शति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणकि तुमच्या कुटुंब आणकिमतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनि एरोबकि व्यायाम करा. दूध आणकिदुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा.व्हिटमिनि डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम श्वाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणकिFBS तपासा आणकिजर जास्त असेल तर मूल्यमापन करण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणकिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप तातडीचे

तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नयित्रणात ठेवा आणकिउच्च रक्तातील कोलेस्टेरॉलच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. तुमच्या हृदय आणकिरिक्तवाहिन्यांसाठी अनुकूल आहाराचे पालन करा. तळलेले पदार्थ कमीत कमी करा. तेल, तूप आणकिलोणी, वशिषतः ट्रान्स फॅट्सचे सेवन कमी करा.

- खूप तातडीचे

दर सहा महिन्यांनी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणकिजास्त असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. आवश्यक असल्यास उपचार बदला.

- खूप तातडीचे

तुमचे BP नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च रक्तदाबाच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. अन्न/सॅलड/ताक मध्ये अतरिक्त मीठ घालू नका आणि पापड आणि लोणचे खाणे टाळा.

- तातडीचे

दर तीन महिन्यांनी तुमचे बीपी तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप 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.

- खूप तातडीचे

CRP आणि ipo प्रोटीन (a) साठी तुम्ही दरवर्षी तुमची चाचणी करा.

- खूप तातडीचे

तुमची कॅरोटीड डॉपलर चाचणी दर 5 वर्षांनी करा.

- तातडीचे

तुमच्या विटामिन बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला ऍलर्जी असण्याचा/वकिसन होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य ची ऍलर्जी स्क्रीनिंग चाचणी ताबडतोब घ्या. त्यानंतर, सामान्य असल्यास, दरवर्षी चाचणीची पुनरावृत्ती करा.

- 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.



SMAAROGYA

- तातडीचे

तुम्हाला अस्थमा असण्याचा/वकिसति होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करायची आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य ची अस्थमा स्क्रीनिंग चाचणी ताबडतोब घ्या. त्यानंतर, सामान्य असल्यास, दरवर्षी चाचणी करा.

- तातडीचे

नयिमति प्राणायाम कवि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नयित्त्रति 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 नयिमतिपणे 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.

- तातडीचे

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 कवि लहिन दिलेली ऍलर्जीवरीधी औषधे वापरा. आरामदायक सुती कपडे घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जीक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप 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 स्टॅरॉइड थेरपी घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्दिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

डॉक्टरांनी तपासलेल्या लहान जखमांमधून नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो. Male

- तातडीचे

तंबाखू, पान आणपान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा, दुय्यम धूम्रपान टाळा आणभिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून दोनदा ब्रश करा आणहिरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकित्सकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes