


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 24.89 is within the target range 21-24.9.


Hip Waist Ratio


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


Weight


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



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Osteoporosis

Arthritis

Breast Cancer

Cervical Cancer

Guidelines

स्वतःला आणि तुमच्या प्रयोजनांना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणि कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणि त्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी विश्रांती घ्या, नियमिती

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

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (विशेषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणि कर्बोदकांमध्ये, मटिाई, मीठ आणि चिरीबी. अधिक प्रथमि आणि संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणि बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणि खनिजे समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लड्विर्गीय फळे (संत्रा, लड्वि आणि गोड-लड्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणि डाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणि खजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

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

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

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमितीपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणि 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 आणि उशीरा

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

यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिक सदस्यांशी आणि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदरशक्ति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमिति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि तुमच्या कुटुंब आणि मतिरांसोबत 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 मर्यादिति करा. नेहमी सुरक्षित सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- खूप तातडीचे

तुम्हाला मायग्रेन कवि टेंशन 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

जर तुमचे स्नायू आणि सांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणि अंडरवॉटर व्यायाम (जलीय व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमिति मसाज आणि गिरम आणि थिंड पॅक देखील मदत करतात.

- तातडीचे

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



- तातडीचे

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

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

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

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

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांविषयी चर्चा करा.

- खूप 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.

- खूप 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