

**Elements of Lifestyle****Appetite**

कर्बो



मीठ



भाज्या/फळे



जंक



तेल



गोड

**Lifestyle**

झोप



व्यायाम



जीवनशैली



ध्यान

**Substance**

धुम्रपान



तंबाखू



दारू



इतर

**Body Mass Index**

Oops! You are overweight! Your BMI score 27.06 is higher than the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Congratulations! You are normal. Your HW ratio is 0.81

**Weight**

Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 65 is higher than the target range 55-60 Kgs



## Disease Specific Risks

### High Risks

Breast Cancer

### Moderate Risk Areas

Heart failure

Type-2 Diabetes

High blood cholesterol

Chronic kidney disease

Arthritis

Glaucoma

retinal disease (eye)

Cervical Cancer

Colorectal Cancer

## Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणते कसे मळवायचे.

- 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. अधिक प्रथनि आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

खा आणपरिष्कृत 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 आणखजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

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

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

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमतिपणे

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

दैनंदिन 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.

- 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 नयिमति 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 दैनंदिन एरोबिक व्यायाम

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

करा. व्हिटॅमिनि 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 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.

- खूप तातडीचे

---

दर महिन्याला तुमचे FBS आण PPBS तपासा तसेच दर तीन महिन्यांनी HBA1C तपासा,

आणदिर 3 महन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना भेटा. जर साखरेची पातळी खूप जास्त असेल

तर तुमच्या डॉक्टरांना SOS ला भेट द्या. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी

योजना तयार करा. नयिमतिपणे औषधे घ्या आणित्यानुसार तुमची जीवनशैली बदला. मधुमेहाच्या गुंतागुंती

- डोळे, मूत्रपडि, पाय इत्यादींसाठी वार्षिक तपासणीसाठी डायबेटिक क्लिनिकमध्ये जाण्याचा सल्ला दिला जातो

आणिते लवकर शोधून काढणे आणआवश्यक असल्यास उपचार घेणे योग्य आहे .

मधुमेहाच्या गुंतागुंती बद्दल अधिक जाणून घ्या आणप्रतबंधात्मक पावले उचला.

- तातडीचे

---

तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नयित्त्रणात ठेवा आणउच्च रक्तातील कोलेस्टेरॉलच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. तुमच्या

हृदय आणरिक्तवाहन्यांसाठी अनुकूल आहाराचे पालन करा. तळलेले पदार्थ कमीत कमी करा. तेल,

तूप आणलोणी, वशिषतः ट्रान्स फॅट्सचे सेवन कमी करा.

- तातडीचे

---

लाल मांस आणजिळलेले मांस सेवन करणे थांबवा कविा कमी करा.

- तातडीचे

---

दर सहा महन्यांनी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणजिास्त असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

आवश्यक असल्यास उपचार बदला.

- खूप तातडीचे

---

दर तीन महन्यांनी तुमचे बीपी तपासा आणउच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे

मूल्यांकन करा आणआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप तातडीचे

---

उच्च रक्तदाब, मधुमेहआणकोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणित्यामुळे

हृदयविकार आणपिक्शाघात यांसारख्या गुंतागुंत नरिमाण होतात. ते औषधांनी नयित्त्रति केले जाऊ शकतात,

म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमिाहीत कमिान एकदा नयिमतिपणे तुमच्या डॉक्टरांना

भेट द्या.

- खूप तातडीचे

---

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

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

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

डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणदरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणदर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तुमच्या वटिमनि बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधित जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणअनावश्यक जोखीम न घेता

तुमचे वजन व्यवस्थापित करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या

की आक्रमक आणएकमतीय आहाराचे दुष्परणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

---

तुमची इन्सुलिन चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

जर तुमचे स्नायू आणसांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणअंडरवॉटर व्यायाम (जलीय

व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नयिमति मसाज आणगिरम आणथिंड 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

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

स्वतःला आणि तुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करा आणि ते 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 कवि हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवि तुम्हाला सल्ला दिला असेल, तर

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखिम आणि फायद्यांविषयी चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

---

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

- वेळापत्रक तयार 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 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

---

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

दर दहा वर्षांनी कोलोनुस्कोपी करा.

- तातडीचे

---

## **Expert Notes**