







**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 28.76 is higher than the target range 21-24.9.


**Hip Waist Ratio**


Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.03 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


**Weight**


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 58 is higher than the target range 45-50 Kgs



## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

Heart failure

Stroke

Obstructive sleep apnea

Skin Disease

Arthritis

Breast Cancer

Oral Cancer

Colorectal Cancer

### Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणिते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणित्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशिरांती घ्या, नियमति व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशेषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि फळे आणकिर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणिसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणिपरिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसतत्वे आणिखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणिगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणिडाळबि, तीळ, अंबाडी बथि, काजू, मनुका आणिखजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणिपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रया केलेले, तळलेले आणजिक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिान 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 कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणिशक्यतो 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 कमिना 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

---

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

मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदरशति 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 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 मर्यादित करा. नेहमी सुरक्षित सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम

वापरा.

- 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 कवि 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.

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तुम्हाला हार्ट फेल्युअर होण्याची जास्त शक्यता आहे कवि असू शकते. औषधांच्या मदतीने (डॉक्टरांनी लहिन दिल्यास ते घेत राहून) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून हार्ट फेल्युअर टाळता कवि 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 निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता कवि लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुमची हृदय पेसमेकर (हृदयाचे ठोके नियंत्रित करण्यात मदत करण्यासाठी छातीमध्ये ठेवलेले (रोपण केलेले) एक लहान उपकरण) (CRP, लपि प्रोटीन (a), N पेप्टाइड्स, P सरिमाइड्स, ट्रोपोनिन T) साठी दरवर्षी चाचणी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे निरीक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणि दर दोन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तुमच्या वटिमनि बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनथिा असू शकतो. स्लीप

एँपनथिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणतिे कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्जाचा सल्ला घ्या आणआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला लढठपणाशी संबंधति जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणअनावश्यक जोखीम न घेता

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

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

- तातडीचे

---

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

व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नयिमति मसाज आणगिरम आणथिंड पॅक देखील मदत

करतात.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

स्वतःला आणतिुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करि आणतिे शोधण्यास शक्ति

- तुमच्या मासकि पाळीनंतर, दर महिन्याला स्वतः ची स्तन तपासणी करणे हा सर्वोत्तम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखकि गर्भनरिोधक

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

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणफायद्यांविषयी चर्चा करा.

---

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

- वेळापत्रक तयार 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 स्क्रीनिंग चाचणी घ्या.

- तातडीचे

---

तंबाखू, पान आणि 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 दंतचिकित्सकाचा 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