# Assessment Report

Ramesh Janardan Ghart

Male 55 years, Height:170 cms, Weight:52.2 kgs

## Elements of Lifestyle

### Appetite

| करबो | मीठ | भाज्या/फळे | जंक | तेल | गोड |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

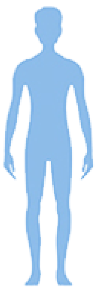
### Lifestyle

| झोप | व्यायाम | जीवनशैली | ध्यान |
|---|---|---|---|
| | | | |

### Substance

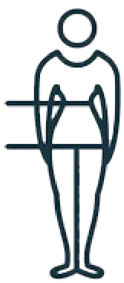
| धुम्रपान | तंबाखू | दारू | इतर |
|---|---|---|---|
| | | | |

## Body Mass Index



Ugh! You are underweight. Your BMI score 18.06 is very less than the target range 21-24.9.

## Hip Waist Ratio



Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.36 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

## Weight

Ugh! You are underweight. Your current weight 52.2 kgs is less than the target range 67-72 Kgs

SMAAROGYA

## Disease Specific Risks

### High Risks

Oral Cancer

### Moderate Risk Areas

High blood pressure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

High blood cholesterol

Obstructive sleep apnea

Glaucoma

retinal disease (eye)

Obesity

Colorectal Cancer

## Guidelines

स्वतःला आणि तुमच्या प्रियजनांना शिक्षित करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणि ते कसे मिळवायचे.

- खूप तातडीचे

---

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

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

- खूप तातडीचे

---

निरोगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समाविष्ट करा - भाज्या (विशेषतः हिरव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणि कर्बोदकांमधे, मिठाई, मीठ आणि चरबी. अधिक प्रथिने आणि संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

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

करा - लिंबूवर्गीय फळे (संत्रा, लिंबू आणि गोड-लिंबू), दही/दही, हळद, हिरव्या भाज्या,

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

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

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

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खाऊ शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकिल्ली आहे. नियमितपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटिे सौम्य व्यायाम आणिशिक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिटिे हृदय व रक्तवाहनि्यासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

दैनंदनि दनिचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणिउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणितुमची जेवणाची वेळ आणिझोपेची वेळ

यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

घर आणिकामाच्या ठकिाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबकि सदस्यांशी आणि

मति्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छवासाचा व्यायाम आणिमार्गदर्शति कविा स्वयं-ध्यान

दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिांचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरिायला जाणे कविा पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि

तुमच्या कुटुंब आणिमति्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कविा सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदनि एरोबकि व्यायाम

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

करा.व्हटिॅमनि डी सप्लमिेंट्स देखील, कॅल्शयिमसह कविा कॅल्शयिम शविाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति

आहे.

- खूप तातडीचे

---

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

वापरा.

- खूप तातडीचे

---

तुमचा मधूमेह नयिंत्रणात ठेवा आणिउच्च मधुमेहाचसिर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

करा, परषि्कृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणिसाखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मठिाई, कोला कविा चहा, कॉफी इत्यादींमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

---

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणिFBS तपासा आणिजर जास्त असेल तर मूल्यमापन करण्यासाठी

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- 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 किंवा कमी करा.

- तातडीचे

---

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

- खूप 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

---

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 निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता किंवा लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- खूप तातडीचे

---

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

- खूप तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे नरीिक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप 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.

- खूप तातडीचे

तुमची कॅरोटीड डॉपलर चाचणी दर 5 वर्षांनी करा.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

तुमच्या वटिामनि बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधति जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणि अनावश्यक जोखीम न घेता तुमचे वजन व्यवस्थापति करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या की आक्रमक आणि एकमतिीय आहाराचे दुष्परणिाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलकि सड्रिोम (एकाधकि जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दलिेल्या सल्यांचे नयिमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबदिूसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची रेटनिा नेत्र तपासणी करा.

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तंबाखू, पान आणि पान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा,

दुय्यम धुम्रपान टाळा आणि मद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दिवसातून

दोनदा ब्रश करा आणि हिरड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे किंवा तीक्ष्ण

दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचिकित्सकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या

दंतवैद्याला भेट द्या.

- खूप तातडीचे

---

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

---

## Expert Notes