

Elements of Lifestyle
Appetite

कर्बो	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 18.67 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 1.15 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Ugh! You are underweight. Your current weight 42 kgs is less than the target range 51-56 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Breast Cancer

Moderate Risk Areas

Cervical Cancer

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयोजनांना शक्ति कर - 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.

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण

फळे आणकिर्बोदकामधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणबिथिांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडिाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

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

कमीत कमी करा. दररोज कमिन 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 कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो दर आठवड्याला 150

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

दैनंदिनि दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आण कियामाच्या ठकलणी मलनसकल आरोग्याकी कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रलंसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासल व्यायाम आण भार्गदरशतल कवल स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी कलही मनलटलंका रोजका मजेशीर वेळ नयलमतल करा - संगीत ऐकणे, गलणे, बागकलम करणे, बाहेर नसलर्गत फरलयला जलणे कवल पलळीव प्रलण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घललवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकलशात तुमका संपर्क वलढवल- कललयला जल कवल सकलळी घरलबलहेर तुमचे दैनंदनल एरोबकल व्यायाम करा. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थांका वलपर वलढवल पण ते पूर्ण फॅट नसल्याकी खलत्री करा. व्हलर्टलमनल डी सप्लमलेंट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरांशी सल्ललमसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षतल आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगकल ढलगीदलरांची संख्या मर्यादतल करा. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वलपलरल.

- खूप तातडीचे

लहलन जखमलंमधून कवल डॉक्टरांनी तपलसलेल्या कलललवधीत नेहमी असुपुष्ट रक्तसुत्रलव/अतरलरक्तसुत्रलव होतु. Female

- तातडीचे

स्वतःलल आण तुमच्या कुटुंबललल स्तनलच्या कर्करोगलच्या लक्षणांबद्दल शकलषतल करा आण तले शोधण्यास शकलल - तुमच्या मलसकल पलळीनंतर, दर महन्याललल स्वतः की स्तन तपलसणी करणे हल सरवुत्तम मलरग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरलंकडून तुमच्या स्तनलकी तपलसणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखकल गर्भनरलधक गळ्या कवल हलरुमोन रपल्लेसमेंट थेरपी घेत असलल कवल तुम्हललल सल्लल दललल असेल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आण फलयदयांवलषयी चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

कलही कुटुंबलंमध्ये जनुक उत्परवलरतन होते ज्यामुळे स्तनलका कर्करोग होण्याका धुका वलढतु. तुमकी BRCA जनुक उत्परवलरतनलकी कलचणी जललली पलहजल कल यलचे मूल्यांकन करण्यासाठी कृपयल स्मारोग्याकी स्कुरीनगल कलचणी

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

Expert Notes