

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 26.35 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 1.23 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 70 is higher than the target range 61-66 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Breast Cancer

Moderate Risk Areas

Thyroid disease

Cervical Cancer

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना 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, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधिकि प्रथनै 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 - लविवर्गीय फळे (संत्रा, लंबू आणगोड-लंबू), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. 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 खारु शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमतिपणे व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो 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 आणउशीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

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 मनलटलंशल रोजशल मजेशीर वेळ नयलमतल करा - संगीत ऐकणे, गलणे, बलगकलम करणे, बलहेर नसलरगत फरलयलल जलणे कवल पलळीव प्रलण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घललवणे.

- खूप तलतडीचे

सूर्यप्रकलशलत तुमशल संपर्क वलढवल- चललयलल जल कवल सकलळी घरलबलहेर तुमचे दैनंदनल एरोबकल व्यायाम करा. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थलंचल वलपर वलढवल पण ते पूरण फॅट नसल्याकी खलत्री करल.व्हर्टलमनल डी सप्लमेंट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरलंशी सल्ललमसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षतल आहे.

- खूप तलतडीचे

तुमच्या लैंगकल भलगदलरलंची संख्या मर्यादतल करल. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करल - कंडोम वलपलरल.

- खूप तलतडीचे

तुमहलल थलयरॉईड असण्याशल / वकलसतल होण्याशल धोकल आहे, पुढील कलही उपाययोजना हे खलत्री करण्यासाठी आवश्यक आहे. थलयरॉईड तपलसण्यासाठी कृपयल स्मलरोग्यच्या स्क्रीनगल चलचण्या तलबडतोब घ्या. त्यानंतर, सलमलन्य असल्यास, दरवर्षी चलचणीकी पुनरलवृत्ती करल.

- तलतडीचे

तुमहलल लठ्ठपणलशी संबंघतल जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आण अलनलवश्यक जोखीम न घेतल तुमचे वजन व्यवस्थापतल करण्यासाठी एक योजना तयलर करणे आवश्यक आहे. कृपयल लक्षलत घ्या की आक्रमक आण ऐकमतीय आहलरलचे दुष्प्रणलम आहेत, ते घेण्यापूरवी त्यांची जलणीव ठेवल.

- तलतडीचे

तुमकी ँलरजी चलचणी करल. जर अधीच केली नसेल, तर ँलरजी ओळखून टलळतल येण्यासाठी करल.

- खूप तातडीचे

तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला. मोसंबी, लंबू
यांसारखी लंबूवर्गीय फळे अधिक खा. जर तुम्हाला लंबूवर्गीय फळांची ऍलर्जी असेल तर तुमच्याकडे
व्हर्टिमिनी सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकोली, हरिव्या पालेभाज्या इत्यादी आहे.

- खूप तातडीचे

नयिमति प्राणायाम कवि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नयित्त्रति इनहेलेशनसह नाकातून हळूहळू श्वास घ्या,
श्वास रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा. तसेच, दररोज ध्यान आणि योगासने करा. धूळ
आणि बुरशी कमी करण्यासाठी आपले घर स्वच्छ ठेवा. तुमच्या पाळीव प्राण्यांना नयिमतिपणे आंघोळ
करा आणि त्यांची देखभाल करा. जाड आणि जिड कार्पेट आणि पिडदे काढून टाका
आणि त्यांना हलके, स्वच्छ करण्यायोग्य सामग्रीसह बदला. केवळ धूम्रपान सोडू नका तर सेकंडहँड
स्मोक टाळण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर फेस मास्क घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप 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 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