

Elements of Lifestyle**Appetite**

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

Body Mass Index

Congratulations! You are normal. Your BMI score 23.14 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.22 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 50 kgs is within range of 49-54 Kgs.



Disease Specific Risks

High Risks

Multiple lifestyle disease
Obstructive sleep apnea
Glaucoma
retinal disease (eye)
Breast Cancer

Moderate Risk Areas

High blood pressure
Type-2 Diabetes
Stroke
High blood cholesterol
Chronic kidney disease
Heart attack
Osteoporosis
Arthritis
Cervical Cancer

Guidelines

स्वतःला आणतुमच्या प्रयोजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणतियाच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नयिमति व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्ट करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अघकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपरिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडिळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक फूड

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

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

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणा शिक्यतो दर आठवड्याला 150

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

दैनंदिनी दनिचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणा उशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणा तुमची जेवणाची वेळ आणा झोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणा किमाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिकि सदस्यांशी आणा

मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणा 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 आणा

तुमच्या कुटुंब आणा मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनी एरोबिकि व्यायाम

करा. दूध आणा दिग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूरण फॅट नसल्याची खात्री

करा. व्हिटॅमिनी डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शविय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति

आहे.

- खूप तातडीचे

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

वापरा.

- खूप तातडीचे

तुमचा मधुमेह नयित्त्रणात ठेवा आणा उच्च मधुमेहाची स्र्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

करा, परिष्कृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणा साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मठिई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- खूप तातडीचे

दर महिन्याला तुमचे FBS आणि PPBS तपासा तसेच दर तीन महिन्यांनी HBA1C तपासा, आणि दर 3 महिन्यांनी 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. नियमितपणे औषधे घ्या आणि त्यानुसार तुमची जीवनशैली बदला. मधुमेहाच्या गुंतागुंती - डोळे, मूत्रपिंडी, पाय इत्यादींसाठी वार्षिक तपासणीसाठी डायबेटिक क्लिनिकमध्ये जाण्याचा सल्ला दिला जातो आणि ते लवकर शोधून काढणे आणि आवश्यक असल्यास उपचार घेणे योग्य आहे . मधुमेहाच्या गुंतागुंती बद्दल अधिक जाणून घ्या आणि प्रतबंधात्मक पावले उचला.

- 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 क्वी 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 पिपड आणि लोणचे खाणे टाळा.

- खूप तातडीचे

दर आठवड्याला तुमचे BP तपासा आणि दर 3 महिन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना भेटा. जर BP खूप जास्त असेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा. नियमितपणे औषध घ्या आणि त्यानुसार तुमची जीवनशैली बदला.

- खूप तातडीचे

उच्च रक्तदाब, मधुमेहआणिकोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणित्यामुळे हृदयविकार आणपिक्षाघात यांसारख्या गुंतागुंत नर्माण 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 हृदयविकाराचा झटका येण्याची दाट शक्यता आहे. हृदयविकाराचा झटका औषधांच्या सहाय्याने (डॉक्टरांनी सांगितल्यास ते घेत राहणे) आणनिरिगी जीवनशैलीचे पालन करून प्रतबिधति/वलंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची लक्षणे जाणून घ्या आणति तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

तुम्हाला झटका उद्भवण्याची उच्च शक्यता असू शकते. औषधांच्या मदतीने (ते घेत राहून) आणनिरिगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता कविा लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या आणतुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे नरिीक्षण करा आणदिरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणदिर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- खूप तातडीचे

तुमच्या वटिमनि बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

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

एँपनयिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणति कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास

करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुमची इन्सुलिन चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य

गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्यांचे नियमकतेने पालन करा.

- खूप तातडीचे

जर तुमचे स्नायू आणि सांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणि अंडरवॉटर व्यायाम (जलीय

व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमिती मसाज आणि गिरम आणि थिंड पॅक देखील मदत

करतात.

- तातडीचे

तुमच्या हाडांची घनता, Ca आणि व्हिटॅमिन बी12, डी चाचण्या दर दोन वर्षांनी करा.

- तातडीचे

डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियम सप्लिमेंट्स सुरू करता येतात. जर तुम्ही

बर्याच काळापासून स्टॅरॉइड थेरपी घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा

करा.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची रेटिना नेत्र तपासणी करा.

- खूप 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



दया

- खूप तातडीचे

लहान जखमांमधून कविा डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतरिक्तस्त्राव होतो. Female

- तातडीचे

स्वतःला आणातुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करा आणते शोधण्यास शक्ति

- तुमच्या मासिके पाळीनंतर, दर महिन्याला स्वतःची स्तन तपासणी करणे हा सर्वोत्तम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखिक गर्भनरोधक

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

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणाफायद्यांविषयी चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

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

- 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 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
