Assessment Report

Shahin shaikh

Female 41 years, Height:163 cms, Weight:51.7 kgs

Elements of Lifestyle

Appetite

करबो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड

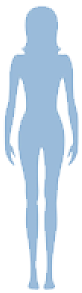
Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान

Substance

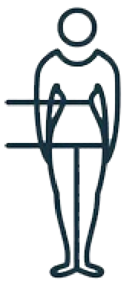
धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर

Body Mass Index



Ugh! You are underweight. Your BMI score 19.46 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 1.34 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

Weight

Ugh! You are underweight. Your current weight 51.7 kgs is less than the target range 61-66 Kgs

SMAAROGYA

Disease Specific Risks

High Risks

Cervical Cancer

Moderate Risk Areas

Osteoporsis

Breast 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.

- 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 किमान 45 मिनिटे सौम्य व्यायाम आणि शक्यतो दर आठवड्याला 150 मिनिटे 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 किमान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणिकामाच्या ठिकाणी 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 फरियिला 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.व्हर्टिमनि 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

दरवर्षी तुमचे बीपी तपासा आणिउच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आणिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनयिा असू शकतो. स्लीप ऍप्नयिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणिते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्ज्ञाचा सल्ला घ्या आणिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुमची ऍलर्जी चाचणी करा. जर आधीच केली नसेल, तर ऍलर्जी ओळखून टाळता येण्यासाठी करा.

- खूप तातडीचे

तुम्ही बाहेर प्रदूषति भागात असाल तर पूरण बाह्यांचे कपडे घाला. मोसंबी, लबिू

यांसारखी लबिूवर्गीय फळे अधकि खा. जर तुम्हाला लबिूवर्गीय फळांची ऍलर्जी असेल तर तुमच्याकडे

व्हटिॅमनि सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकोली, हरिव्या पालेभाज्या इत्यादआिहे.

- खूप तातडीचे

नयिमति प्राणायाम कविा श्वासोच्छवासाचे व्यायाम करा - नयिंत्रति इनहेलेशनसह नाकातून हळूहळू श्वास घ्या,

श्वास रोखून ठेवा आणश्विास सोडा. तसेच, दररोज ध्यान आणयिोगासने करा. धूळ

आणबिुरशी कमी करण्यासाठी आपले घर स्वच्छ ठेवा. तुमच्या पाळीव प्राण्यांना नयिमतिपणे आंघोळ

करा आणत्यिांची देखभाल करा. जाड आणजिड कार्पेट आणपिडदे काढून टाका

आणत्यिांना हलके, स्वच्छ करण्यायोग्य सामग्रीसह बदला. केवळ धूम्रपान सोडू नका तर सेकंडहँड

स्मोक टाळण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही बाहेर प्रदूषति भागात असाल तर फेस मास्क घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जीक प्रतक्रियिेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

Expert Notes