

**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 27.80 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 1.31 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


**Weight**


Oops! You weight is higher than normal! Your current weight 66.8 is higher than the target range 55-60 Kgs



## Disease Specific Risks

### High Risks

Heart failure  
Multiple lifestyle disease  
Type-2 Diabetes  
Stroke  
Obstructive sleep apnea  
Heart attack  
Arthritis  
Glaucoma  
retinal disease (eye)

### Moderate Risk Areas

High blood pressure  
High blood cholesterol  
Chronic kidney disease  
Osteoporosis  
Breast Cancer  
Cervical Cancer  
Colorectal Cancer

## Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयोजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणिते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणित्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमिती व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणितररोज ध्यानाचा सराव करा.

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि फळे आणिकर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणिसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणिपरष्टिकृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणिबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणिखनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणिगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणि डाळबि, 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 कमिना 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमितपणे व्यायाम करा, दररोज कमिना 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणि शक्यतो 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 आणि उशीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणि तुमची जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ यामध्ये कमिना 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

---

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिके सदस्यांशी आणि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भारगदर्शति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियाला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि तुमच्या कुटुंब आणि मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिक व्यायाम करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा. व्हिटमिनी डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

---

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

- खूप तातडीचे

---

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च मधुमेहाचिसिर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी करा, परषिकृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणि साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मठिई, कोला कविा 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, मूत्रपिंड, 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.

- खूप तातडीचे

---

लाल मांस आणि जळलेले मांस सेवन करणे थांबवा कविा कमी करा.

- तातडीचे

---

दर तीन महिन्यांनी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि दर 3 महिन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना

भेटा. तुमच्या रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यासाठी योजना तयार करा. नियमितपणे औषधे घ्या

आणि त्यानुसार तुमची जीवनशैली 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.

- 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 निर्माण होतात. ते औषधांनी नियंत्रित केले जाऊ शकतात, म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमिना एकदा नियमितपणे तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या.

- खूप तातडीचे

---

तुम्हाला हृदयविकाराचा झटका येण्याची दाट शक्यता आहे. हृदयविकाराचा झटका औषधांच्या सहाय्याने (डॉक्टरांनी सांगितल्यास ते घेत राहणे) आणनिरोगी जीवनशैलीचे पालन करून प्रतर्बिधति/वलंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची लक्षणे जाणून घ्या आणती तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला हार्ट फेल्युअर होण्याची जास्त शक्यता आहे कविा असू शकते. औषधांच्या मदतीने (डॉक्टरांनी लहिन दलियास ते घेत राहून) आणनिरोगी जीवनशैलीचे पालन करून हार्ट फेल्युअर टाळता कविा लांबवू शकतो. हार्ट फेल्युअरची लक्षणे जाणून घ्या आणतुम्हाला ती आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

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

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणदिरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणदिर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार 2D इको दर 3 वर्षांनी क्वि त्वापूर्वी करा.

- 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 एपनिया असू शकतो. स्लीप

एपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणि कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधित जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणि अनावश्यक जोखीम न घेता

तुमचे वजन व्यवस्थापित करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या की आक्रमक आणि एकमतीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

---

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

गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्यांचे नियमितपणे पालन करा.

- खूप तातडीचे

---

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

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

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

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

बऱ्याच काळापासून स्टऱिड थेरपी घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टऱंशी खुलासा करा आणचिऱ्चा करा.

- तातडीचे

---

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्दिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमची रेटनि नेत्र तपासणी करा.

- खूप तातडीचे

---

तुम्हाला जुनाट मूत्रपडि आजार असण्याचा/वीकसीत होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य चे जुनाट मूत्रपडि आजार स्क्रीनिंग टेस्ट ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

---

तुमची सीरम क्रिएटिनिनि चाचणी दरवर्षी करा. परणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब तुमच्या डॉक्टऱंना भेट द्या

- खूप तातडीचे

---

लहान जखमांमधून कवि डॉक्टऱंनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तसत्राव/अतिरिक्तसत्राव होतो.Female

- तातडीचे

---

स्वतःला आणतुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करा आणति शोधण्यास शकिा

- तुमच्या मासकि पाळीनंतर, दर महिन्याला स्वतः ची स्तन तपासणी करणे हा सर्वोत्तम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टऱांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखिक गर्भनरीधक

गोळ्या कवि हार्मोन रप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवि तुम्हाला सल्ला दलिा असेल, तर

तुमच्या डॉक्टऱंशी त्याच्या जोखीम आणफायद्यांविषयी चर्चा करा.

- तातडीचे

---

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

- वेळापत्रक तयार करा



- 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.

- 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

---

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

---

## **Expert Notes**