

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 22.56 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.25 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 69.1 kgs is within range of 71-76 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Heart failure
Multiple lifestyle disease
Obstructive sleep apnea
Glaucoma
retinal disease (eye)
Oral Cancer

Moderate Risk Areas

High blood pressure
Type-2 Diabetes
Stroke
Asthma
Chronic kidney disease
Osteoporosis
Arthritis
Prostate Cancer
Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणतुमच्या प्रयिजनाना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणते कसे मळिवायचे.

- तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी विश्रांती घ्या, नियमिती व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि 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 समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आण पूरण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिण 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमतिपणे व्यायाम करा, दररोज कमिण 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आण शिक्यतो दर आठवड्याला 150 मनिटि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन दैनंदिन दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आण उशीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आण तुमची जेवणाची वेळ आण झोपेची वेळ यामध्ये कमिण 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आण कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिके सदस्यांशी आण मित्त्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आण भार्गदर्शति 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 आण तुमच्या कुटुंब आण मित्त्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिक व्यायाम करा. दूध आण दिग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूरण फॅट नसल्याची खात्री करा. व्हिटॅमिनी डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शिवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आण उच्च मधुमेहाचि सिरव गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी करा, परिष्कृत कार्बोहायड्रेट टाळा आण साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती मठाई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.



- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणि FBS तपासा आणि जिर जास्त असेल तर मूल्यमापन करण्यासाठी

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप 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

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 त्रिानुसार 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 त्रिानुसार

तुमची जीवनशैली बदला.

- खूप तातडीचे

उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि कोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणि त्रियामुळे

हृदयविकार आणि पक्षाघात 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) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून प्रतबंधिधति/वलिंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

तुमची हृदय पेसमेकर (हृदयाचे ठोके नियंत्रित करण्यात मदत करण्यासाठी छातीमध्ये ठेवलेले (रोपण केलेले) एक लहान उपकरण) (CRP, लपिा प्रोटीन (a), N पेप्टाइड्स, P सरिमाइड्स, ट्रोपोनिन T) साठी दरवर्षी चाचणी घ्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे निरीक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणि दर दोन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार 2D इको दर 3 वर्षांनी कविा त्यापूर्वी करा.

- खूप तातडीचे

तुमची कॅरोटीड डॉपलर चाचणी दर 5 वर्षांनी करा.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- खूप तातडीचे

तुमच्या विटामिन बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनथिा असू शकतो. स्लीप
एँपनथिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणतिे कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास
करून) झोपेच्या तज्जाचा सल्ला घ्या आण आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिके जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य
गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आण दिलिल्या सल्यांचे नयिमकतेने पालन करा.

- खूप तातडीचे

65 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांना स्मृती-संबंधति समस्या असण्याचा/वकिसति होण्याचा धोका असतो, कृपया पुढील
काही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंगि चाचण्या ताबडतोब
घ्या.

- खूप तातडीचे

स्वतःला मानसकिदृष्ट्या सक्रयि ठेवा. तुमचा मेंदू सक्रयि ठेवण्यासाठी साधे मानसकि खेळ खेळा -
बोर्ड गेम्स, क्रॉसवर्ड्स, सुडोकू, कोडी, वर्ड गेम्स, ऑनलाइन मेमरी गेम्स इ.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी मोतीबद्विसाठी आपले डोळे तपासा.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची रेटनि नेत्र तपासणी करा.

- 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 डॉक्टरांना भेट द्या

- खूप तातडीचे

डॉक्टरांनी तपासलेल्या लहान जखमांमधून नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो. Male

- तातडीचे

तंबाखू, पान आणपान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा, दुय्यम धूम्रपान टाळा आणभिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून दोनदा ब्रश करा आणहिरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकित्सकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या दंतवैद्याला भेट द्या.

- खूप तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes