Assessment Report

Suman singh

Female 50 years, Height:145 cms, Weight:56.4 kgs

Elements of Lifestyle

Appetite

करबो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान

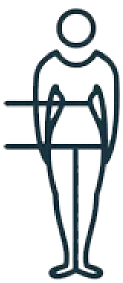
Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर

Body Mass Index

Oops! You are overwieght! Your BMI score 26.83 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 1.21 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

Weight

Oops! You weight is higher than normal! Your current weight 56.4 is higher than the target range 47-52 Kgs

Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Obstructive sleep apnea

Skin Disease

Arthritis

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 दिररोज 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.

- तातडीचे

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आणि मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छवासाचा व्यायाम आणि मार्गदर्शित किंवा स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मिनिटांचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमित करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर निसर्गात फिरायला जाणे किंवा पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि तुमच्या कुटुंब आणि मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा किंवा सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिक व्यायाम करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा.व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह किंवा कॅल्शियम शिवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षित आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगिक भागीदारांची संख्या मर्यादित करा. नेहमी सुरक्षित सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- 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.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे बीपी तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनिया असू शकतो. स्लीप ऍप्नियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणि ते 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 एकमितीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

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

व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमित मसाज आणि गरम आणि थंड पॅक देखील मदत

करतात.

- तातडीचे

लहान जखमांमधून किंवा डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो.Female

- तातडीचे

Expert Notes