







Elements of Lifestyle

Appetite

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

Body Mass Index



Argh! You are obese. Your BMI score 33.87 is very high than the target range 21-24.9.



Hip Waist Ratio



Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.11 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches



Weight



Argh! Your weight is very high. Your current weight 90 kgs is very high than the target range 61-66 Kgs.



Disease Specific Risks

High Risks

Obstructive sleep apnea

Moderate Risk Areas

Heart failure

High blood cholesterol

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती 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, मठिई, मीठ आणचिरबी. अधिकि प्रथमि 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 - लड्विर्गीय फळे (संत्रा, लड्वि आणगोड-लड्वि), 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 कमिान 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमितीपणे व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशक्यतो 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 आणउशिरी झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



- तातडीचे

घर आणकिामाच्या ठिकाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आणकि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणकिभारगदर्शति कविा स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कविा पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणकि तुमच्या कुटुंब आणकिमतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कविा सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनि एरोबकि व्यायाम करा. दूध आणकिदुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा.व्हर्टिमनि डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शयिमसह कविा कॅल्शयिम शविय 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 आणकिउच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आणकिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनयिा असू शकतो. स्लीप ऍपनयिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणकिते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्जाचा सल्ला घ्या आणकिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुम्हाला लढपणाशी संबंधति जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणकिअनावश्यक जोखीम न घेता तुमचे वजन व्यवस्थापति करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या की आक्रमक आणकिएकमतिीय आहाराचे दुष्परणिाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- खूप तातडीचे

तुमचा लठ्ठपणा व्यवस्थापति करण्यासाठी वैद्यकीय पोषण थेरपीसह स्थौल्य तज्ज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास औषधे कविा शस्त्रक्रियेसाठी तयार रहा. याव्यतिरिक्त, नरींगी जीवनशैली विकसित करण्यासाठी तुम्हाला वर्तणुक उपचार करणे आवश्यक आहे.

- खूप तातडीचे

तुमची इन्सुलिन चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

30 मनिटांपेक्षा जास्त काळ सूर्यप्रकाशात राहणे टाळा आणि विशेषतः बाहेर उन्हात असताना तुमच्या शरीराच्या खुल्या भागात सनस्क्रीन लावा. तुमची त्वचा स्वच्छ ठेवा आणि वैयक्तिक स्वच्छता राखा. तुम्ही कोणत्या प्रकारचे साबण वापरावे याबद्दल डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. तुमची त्वचा नयिमतिपणे मॉइश्चराइज करा. तुम्ही तुमची त्वचा खाजवू नका आणि खाज कमी करण्यासाठी ओव्हर-द-काउंटर कविा लहिन दलिली ऍलर्जीवरीधी औषधे वापरा. आरामदायक सुती कपडे घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

जर तुमचे स्नायू आणिसांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणिअंडरवॉटर व्यायाम (जलीय व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नयिमति मसाज आणि गिरम आणि थंड पॅक देखील मदत करतात.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

स्वतःला मानसिकदृष्ट्या सक्रिय ठेवा. तुमचा मेंदू सक्रिय ठेवण्यासाठी साधे मानसिक खेळ खेळा -

बोर्ड गेम्स, क्रॉसवर्ड्स, सुडोकू, कोडी, वर्ड गेम्स, ऑनलाइन मेमरी गेम्स इ.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी मोतीबद्दिसाठी आपले डोळे तपासा.

- खूप तातडीचे

तुम्हाला यकृताचा जुनाट आजार असण्याचा/ वकिसति होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करायची आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य ची जुनाट यकृत रोग चाचणी ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

सुईच्या काडीच्या जखमा टाळा - उदा. इंजेक्टेबल ड्रग्स, टॅटू इत्यादींचा वापर. जर तुम्ही आरोग्यसेवा कर्मचारी असाल, तर विशेषतः सुई-काडीच्या दुखापतीबद्दल काळजी घ्या. कंडोमच्या वापरासह सुरक्षित लैंगिक सवयींचा सराव करा, विशेषतः तुमचे अनेक भागीदार असल्यास. तुम्ही दीर्घ कालावधीसाठी (> 4 वर्षे) तोंडी गर्भनरोधक गोळ्या घेतल्या असतील क्वि पॅरासिटामॉल दररोज घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा. हर्बल औषधे डॉक्टरांनी तपासल्यानंतर आणि भ्रूल्यांकन केल्यानंतरच घ्या.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमच्या SGOT, SGPT आणि USG— यकृताच्या चाचण्या करा. परिणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

Expert Notes