

Elements of Lifestyle
Appetite

कर्बो	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 20.69 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 NaN it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Ugh! You are underweight. Your current weight 51 kgs is less than the target range 56-61 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Arthritis

Breast Cancer

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Stroke

High blood cholesterol

Obstructive sleep apnea

Osteoporosis

Cervical Cancer

Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयिजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणिते कसे मळिवायचे.

- तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणित्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशिंरांती घ्या, नयिमति

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 आणकिर्बोदकांमधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणसिंपूर्ण धान्य (पीठ)

खा आणपिरष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू

आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूरण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक फूड

कमीत कमी करा. दररोज कमिन 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नयिमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आण शिक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिटि हृदय व रक्तवाहनियासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

दैनंदिनी दनिचर्या 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 कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आण कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिक सदस्यांशी आण

मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छवासाचा व्यायाम आण भार्गदरशक्ति कवि स्वयं-ध्यान

दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमिति करा - संगीत

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिरगात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आण

तुमच्या कुटुंब आण मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनी एरोबिक व्यायाम

करा. दूध आण 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.

- तातडीचे

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

वापरा.

- तातडीचे

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आण उच्च मधुमेहाचिसर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

करा, परषिकृत कार्बोहायड्रेट टाळा आण साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मठाई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

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

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नयित्त्रणात 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.

- तातडीचे

लाल मांस आणि जिल्लेले मांस सेवन करणे थांबवा क्वि कमी करा.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या तसेच स्वतःचे मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुमचे BP नयित्त्रणात 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

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

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

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

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

- तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला. मोसंबी, लंबू यांसारखी लंबूवर्गीय फळे अधिक खा. जर तुम्हाला लंबूवर्गीय फळांची ऍलर्जी असेल तर तुमच्याकडे व्हर्टिमिनी सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकोली, हरिव्या पालेभाज्या इत्यादी आहेत.

- खूप तातडीचे

नयिमति प्राणायाम कवि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नयित्तिरति इनहेलेशनसह नाकातून हळूहळू श्वास घ्या, श्वास रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा. तसेच, दररोज ध्यान आणि योगासने करा. धूळ आणि बुरशी कमी करण्यासाठी आपले घर स्वच्छ ठेवा. तुमच्या पाळीव प्राण्यांना नयिमतिपणे आंघोळ करा आणि त्यांची देखभाल करा. जाड आणि जिड कार्पेट आणि पिडदे काढून टाका आणि त्यांना हलके, स्वच्छ करण्यायोग्य सामग्रीसह बदला. केवळ धूम्रपान सोडू नका तर सेकंडहँड स्मोक टाळण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर फेस मास्क घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जीक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर व्हिटॅमिनि डी आणि कॅल्शियम सप्लिमेंट्स सुरू करता येतात. जर तुम्ही बऱ्याच काळापासून स्ट्रिँड थेरपी घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा.

- तातडीचे

65 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या लोकांना स्मृती-संबंधित समस्या असण्याचा/वकिसति 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

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

- तातडीचे

स्वतःला आणि तुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करा आणि ते शोधण्यास शक्ति

- तुमच्या मासिक पाळीनंतर, दर महिन्याला स्वतःची स्तन तपासणी करणे हा सर्वोत्तम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखिक गर्भनरोधक

गोळ्या कवि हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवि तुम्हाला सल्ला दिला असेल, तर

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांविषयी चर्चा करा.

- खूप तातडीचे

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

- वेळापत्रक तयार करा

- खूप 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.

- खूप तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनुस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes