SMAAROGYA

Assessment Report

Ugrashes Prasad

Male 47 years, Height:165 cms, Weight:75 kgs

Elements of Lifestyle

Appetite

करबो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
👍	👍	👎	👎	👍	👍

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
👍	👎	👍	👎

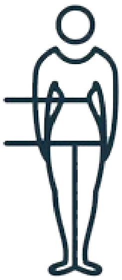
Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
👍	👍	👍	👍

Body Mass Index

Oops! You are overwieght! Your BMI score 27.55 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 1.17 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

Weight

Oops! You weight is higher than normal! Your current weight 75 Kgs is higher than the target range 63-68 Kgs

Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Stroke

Obstructive sleep apnea

Obesity

Colorectal Cancer

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 नको. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणि तुमची जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 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

तुमचा मधूमेह नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च मधुमेहाच सिर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

करा, परिष्कृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणि साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती

मिठाई, कोला किंवा चहा, कॉफी इत्यादींमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

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

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- 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.

- तातडीचे

लाल मांस आणि जळलेले मांस सेवन करणे थांबवा किंवा 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 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

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

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी 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

तुम्हाला मेटाबॉलकि सिंड्रोम (एकाधकि जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलिेल्या सल्यांचे नियिमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमकिल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes