


**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 45.54 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 1.18 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


**Weight**


Argh! Your weight is very high. Your current weight 83 kgs is very high than the target range 40-45 Kgs.



## Disease Specific Risks

### High Risks

Obstructive sleep apnea

### Moderate Risk Areas

High blood pressure

Heart failure

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Stroke

High blood cholesterol

Chronic kidney disease

Chronic liver disease

Arthritis

Glaucoma

retinal disease (eye)

Oral Cancer

Colorectal Cancer

### Guidelines

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

आहे आणिते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

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

व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणिकर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणिसंपूर्ण धान्य (पीठ)

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

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

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

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

दूध आणिपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक 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 कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणा 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 आणा उशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणा तुमची जेवणाची वेळ आणा झोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

---

घर आणा किमाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिकि सदस्यांशी आणा

मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणा भार्गदरशति कवि स्वयं-ध्यान

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

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणा

तुमच्या कुटुंब आणा मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- तातडीचे

---

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

करा. दूध आणा दिग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूरण फॅट नसल्याची खात्री

करा. व्हिटमिनी डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शविय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति

आहे.

- खूप तातडीचे

---

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

वापरा.

- खूप तातडीचे

---

तुमचा मधुमेह नयित्त्रणात ठेवा आणा उच्च मधुमेहाची स्र्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

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

मठाई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- खूप तातडीचे

---

दर महिन्याला तुमचे FBS आणि PPBS तपासा तसेच दर तीन महिन्यांनी HBA1C तपासा,  
आणि दर 3 महिन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना भेटा. जर साखरेची पातळी खूप जास्त असेल  
तर तुमच्या डॉक्टरांना SOS ला भेट द्या. तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यासाठी  
योजना तयार करा. नयिमतिपणे औषधे घ्या आणि त्यानुसार तुमची जीवनशैली बदला. मधुमेहाच्या गुंतागुंती  
- डोळे, मूत्रपिंडी, पाय इत्यादींसाठी वार्षिक तपासणीसाठी डायबेटिक क्लिनिकमध्ये जाण्याचा सल्ला दिला जातो  
आणि ते लवकर शोधून काढणे आणि आवश्यक असल्यास उपचार घेणे योग्य आहे .  
मधुमेहाच्या गुंतागुंती बद्दल अधिक जाणून घ्या आणि प्रतबंधात्मक पावले उचला.

- 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 क्वी कमी करा.

- तातडीचे

---

दर सहा महिन्यांनी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि जास्त असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.  
आवश्यक असल्यास उपचार 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.

- तातडीचे

---

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

- खूप तातडीचे

---

उच्च रक्तदाब, मधुमेहआणिकोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणित्यामुळे हृदयविकार आणपिक्षाघात यांसारख्या गुंतागुंत नरिमाण होतात. ते औषधांनी नयित्त्रति केले जाऊ शकतात, म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमिाहीत कमिान एकदा नयिमतिपणे तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणदिरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणदिर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

दर 6 महिन्यांनी तुमची थायरॉईड चाचणी करा आणितुमच्या डॉक्टरांना भेटा.

- तातडीचे

---

तुमच्या वटिमनि बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

फ्लॉवर, कोबी आणि ब्रोकोली सारख्या भाज्या जास्त प्रमाणात टाळा. तुमची व्हिटॅमिन D आणि

B-कॉम्प्लेक्सची पातळी त्यांच्या आवश्यक श्रेणीत ठेवण्याची खात्री करा (डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर तुम्ही पूरक आहार घेऊ शकता). न चुकता रोज व्यायाम करा.

- तातडीचे

---

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनिया असू शकतो. स्लीप

एपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणि ते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप 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.

- खूप तातडीचे

---

तुमचा लठ्ठपणा व्यवस्थापित करण्यासाठी वैद्यकीय पोषण थेरेपीसह स्थूल्य तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि

आवश्यक असल्यास औषधे क्वि शस्त्रक्रियेसाठी तयार रहा. याव्यतिरिक्त, नरिगी जीवनशैली विकसित करण्यासाठी तुम्हाला वर्तणुक उपचार करणे आवश्यक आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमची इन्सुलिन चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

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

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

- तातडीचे

---

तुम्हाला मानसिक आरोग्य समस्या असण्याचा/वकिसन होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे

आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी चिंता आणि नैराश्यासाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब घ्या.



- तातडीचे

---

जर तुमचे स्नायू आणिसांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणिअंडरवॉटर व्यायाम (जलीय व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमिती मसाज आणिगिरम आणिथंड पॅक देखील मदत करतात.

- तातडीचे

---

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्दिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

---

दरवर्षी तुमची रेटिना नेत्र तपासणी करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला जुनाट मूत्रपिंडि आजार असण्याचा/वीकसीत होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य चे जुनाट मूत्रपिंडि आजार स्क्रीनिंग टेस्ट ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

---

तुमची सीरम क्रिएटिनिनि चाचणी दरवर्षी करा. परिणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना भेट द्या

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---



फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

दर दहा वर्षांनी कोलोनुस्कोपी करा.

- तातडीचे

---

## Expert Notes