

**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 20.78 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 1.24 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Ugh! You are underweight. Your current weight 48 kgs is less than the target range 53-58 Kgs



## Disease Specific Risks

### Guidelines

---

स्वतःला आणतुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणते कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणतियाच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमि

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, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधिक प्रथनै 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 - लविवर्गीय फळे (संत्रा, लबू आणगोड-लबू), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

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

दूध आणपूर्ण 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 खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमितिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो दर आठवड्याला 150

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

दैनंदिनि दनिचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणतुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

घर आणकामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आण

मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणभारगदर्शति कविा 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 आणि

तुमच्या कुटुंब आणि भित्तिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

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

करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री

करा. व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि 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

---

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

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप तातडीचे

---

तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च रक्तातील कोलेस्टेरॉलच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. तुमच्या

हृदय आणि रिक्तवाहिन्यांसाठी अनुकूल आहाराचे पालन करा. तळलेले पदार्थ कमीत कमी करा. तेल,

तूप आणि लोणी, विशेषतः ट्रान्स फॅट्सचे सेवन 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.

- खूप तातडीचे

---

दर आठवड्याला तुमचे BP तपासा आणि दर 3 महिन्यांनी तुमच्या डॉक्टरांना भेटा. जर

BP खूप जास्त असेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा. नियमतिपणे औषध घ्या आणि त्यानुसार

तुमची जीवनशैली बदला.

- खूप तातडीचे

---

उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि कोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणि त्यामुळे

हृदयविकार आणि पक्षाघात यांसारख्या गुंतागुंत निर्माण होतात. ते औषधांनी नियंत्रित केले जाऊ शकतात,

म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमिना एकदा नियमतिपणे तुमच्या डॉक्टरांना

भेट द्या.

- खूप तातडीचे

---

तुम्हाला हृदयविकाराचा झटका येण्याची दाट शक्यता आहे. हृदयविकाराचा झटका औषधांच्या सहाय्याने (डॉक्टरांनी सांगितल्यास

ते घेत राहणे) आणि निरोगी जीवनशैलीचे पालन करून प्रतबंधित/वलिंब होऊ शकतो. हृदयविकाराच्या झटक्याची

लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला केव्हाही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे निरीक्षण करा आणि दर वर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- तातडीचे

---

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणि दर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

---

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

एपनियाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणि कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास

करून) झोपेच्या तज्ञाचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप तातडीचे

---

तुमची सीरम क्रिएटिनिनि चाचणी दर वर्षी करा. परिणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना भेट

द्या

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

## **Expert Notes**