







**Elements of Lifestyle**
**Appetite**

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

**Lifestyle**

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

**Substance**

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

**Body Mass Index**


Oops! You are overweight! Your BMI score 27.68 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 1.11 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


**Weight**


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 80 Kgs is higher than the target range 67-72 Kgs



## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

High blood pressure  
Multiple lifestyle disease  
Type-2 Diabetes  
Obstructive sleep apnea  
Chronic liver disease  
Osteoporosis  
Obesity  
Prostate Cancer  
Oral Cancer  
Colorectal Cancer

### Guidelines

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

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमति व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकांमधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधिक 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 - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), 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 आणजिक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिन 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारु शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नियमतिपणे व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिट्टै 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 नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणि तुमची जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ

यामध्ये कमिन् ३ तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

---

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिके सदस्यांशी आणि

मित्रांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदर्शति कवि स्वयं-ध्यान

दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिट्टांचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमित करा - संगीत

ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिरगात फरियाला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि

तुमच्या कुटुंब आणि मित्रांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि 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 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

---

तुमचा मधुमेह नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च मधुमेहाची सिरव गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी

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

मठिई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादींमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

---

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

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.



- तातडीचे

---

लाल मांस आणि जळलेले मांस सेवन करणे थांबवा कविा कमी 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

---

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 मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दिसते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्यांचे नियमितेने पालन करा.

- तातडीचे

---

तुम्हाला मायग्रेन कविा टेंशन डोकेदुखी सारखी प्राथमिक डोकेदुखी होण्याचा/वीकसीत होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी प्राथमिक डोकेदुखीसाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब घ्या.

- 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 भूल्यांकन 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

---

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

- तातडीचे

---

## **Expert Notes**