

जीवनशैली सुधार्न थालौं!

सन्तुलित आहार



- राम्ररी चपाएर सुस्तरी खानुहोस्
- बेलुकाको खाना कम्तिमा पनि सुत्नुभन्दा २ घण्टा अगाडि खाइसकेको हुनुपर्छ
- दिनमा 350 ग्राम तरकारी खानुहोस्
- पोलेको खाना र बाहिर खाना कम गर्नुहोस्
- नुन कम गर्नुहोस्
- गुलियो पेय पदार्थको सट्टा पानी वा चिया पिउने गर्नुहोस्



उचित व्यायाम



- दिनमा 60 मिनेटभन्दा बढी शरीर चलाउनुहोस्
- व्यस्त भए पनि, अहिलेभन्दा +10 मिनेट बढी शरीर चलाउनुहोस्
- मांसपेशी तालिम र हिँडडुल आदिलाई संयोजन गर्नुहोस्

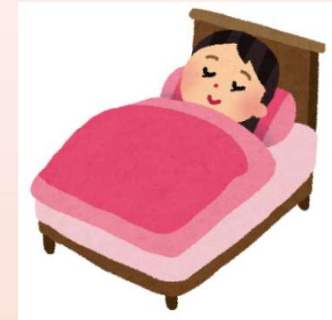


सन्तुलित शारीरिक बनावट को लागी, BMI लाई मापदण्डको रूपमा लिनुहोस्!

$$\text{BMI} = \text{तौल (kg)} \div \text{उचाइ (m)} \div \text{उचाइ (m)}$$

※ BMI 22 हुदा सबैभन्दा रोग लाग्ने सम्भावना कम हुने भनिन्छ।

गुणस्तरीय निद्रा



- दिनको ६ घण्टाभन्दा बढी सुत्ने
- स्ट्रेसलाई नियन्त्रण गर्ने



धूम्रपान त्याग्नहोस्!!



रक्सी कम गर्नुहोस्!!



स्वास्थ्य जाँचको नतिजाबाट आफ्नो शरीरको अवस्था हेर्नुहोस्!

जाँच बुँदा	सामान्य OK	सावधानी	जाँच गराउनुहोस्	चिन्ता लाग्दो रोग	शरीरको अवस्था
BMI $\langle \text{kg/m}^2 \rangle$	18.5~25.0 भन्दा कम	25.0 वा बढी		मोटोपन	शरीरको बोसो धेरै भएको
कम्मरको परिधि $\langle \text{cm} \rangle$	पुरुष...85 भन्दा कम महिला...90 भन्दा कम	पुरुष...85 वा बढी महिला...90 वा बढी			
सिस्टोलिक रक्तचाप $\langle \text{mmHg} \rangle$ डायास्टोलिक रक्तचाप $\langle \text{mmHg} \rangle$	सिस्टोलिक 129 वा कम र डायास्टोलिक 84 वा कम	सिस्टोलिक 130~139 वा डायास्टोलिक 85~89	सिस्टोलिक 140 वा बढी वा डायास्टोलिक 90 वा बढी	उच्च रक्तचाप	रक्तनलीहरूमा उच्च दबाव परिरहेको
खाली पेटको ट्राइग्लिसराइड $\langle \text{mg/dL} \rangle$	149 वा कम	150~299	300 वा बढी	बोसो असामान्यता	रगतमा बोसो धेरै भएको
HDL कोलेस्ट्रॉल $\langle \text{mg/dL} \rangle$	40 वा बढी	30~39	29 वा कम		
LDL कोलेस्ट्रॉल $\langle \text{mg/dL} \rangle$	119 वा कम	120~139	140 वा बढी		
खाली पेटको रक्त शर्करा $\langle \text{mg/dL} \rangle$	99 वा कम	100~125	126 वा बढी	मधुमेह	रगतमा ग्लुकोज धेरै भएको
हिमोग्लोबिन A1c $\langle \% \rangle$	5.5 वा कम	5.6~6.4	6.5 वा बढी		
पिसाबमा चिनी	-	±	+ वा बढी		
पिसाबमा प्रोटीन	-	±	+ वा बढी	मृगौला रोग	मृगौलाले काम गर्न गाह्रो मात्रै अवस्था छ
पिसाबमा लुकेको रगत	-	±, +	++ वा बढी		
क्रिएटिनिन $\langle \text{mg/dL} \rangle$	पुरुष...1.00 वा कम महिला...0.70 वा कम	पुरुष...1.01~1.29 महिला...0.71~0.99	पुरुष...1.30 वा बढी महिला...1.00 वा बढी		
eGFR $\langle \text{mL/मिनेट/1.73m}^2 \rangle$	60.0 वा बढी	45.0~59.9	44.9 वा कम		
युरिक एसिड $\langle \text{mg/dL} \rangle$	2.1~7.0	2.0 वा कम वा 7.1~8.9	9.0 वा बढी	कलेजो रोग	हेपाटाइटिस वा फ्याटी लिभर शंका गरिन्छ
AST (GOT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 वा कम	31~50	51 वा बढी		
ALT (GPT) $\langle \text{U/L} \rangle$	30 वा कम	31~50	51 वा बढी		
γ-GT (γ-GTP) $\langle \text{U/L} \rangle$	50 वा कम	51~100	101 वा बढी		



