

ಈ ಉತ್ಸವವನ್ನು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದವರು



CONFIDENCE
To achieve Goal

ನಿರಾಕರಣ

ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಂಗ್ಸ್ ಲಿ. ನವರು ನಿಮಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಇದು ಒಂದು ಅಂವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಉತ್ಸವಮಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ಸವವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಗ್ರಿ ಕೇವಲ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

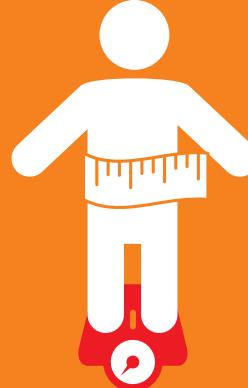


ಸನ್ ಫಾರ್ಮಾ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಂಗ್ಸ್ ಲಿ.

ಸನ್ ಡೈಸ್, ಹ್ಯಾಲ್ ನಂ. 201 B/1, ವೆಸ್ಟ್ ಸೆನ್ಟ್ ಮೆಟ್ಸ್ ಹೈವ್‌,
ಗೋಡೆಗಂಂ (ಕರ್ನಾಟಕ), ಮುಂದ್ಯೆ 400 063, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಭಾರತ
ದೂರವಾಣಿ: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176746 - KANNADA 8359659



ತೂಕ

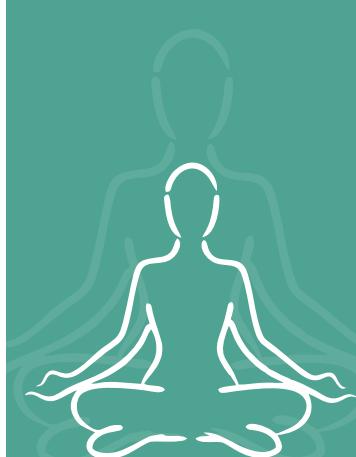


ರಕ್ತದೊತ್ತುಡ



ರಕ್ತದ
ಗೂಕೋನ್ಸ್

ಆರೋಗ್ಯದ ಟ್ರೈಕರ್ಗಳು



ವಾಯಾಮ



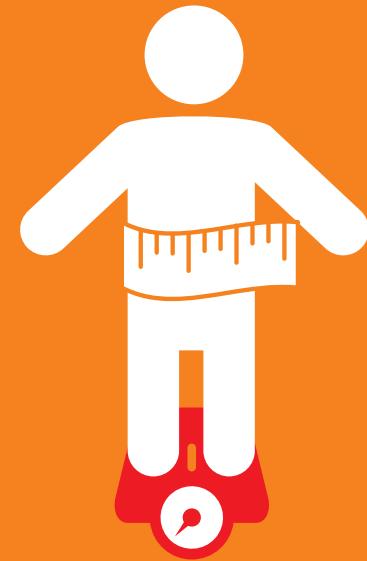
ಔಷಧ



ಕೋಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು



ತೂಕದ ಕ್ರಾಂಕರ್

ತೂಕದ ಟ್ರಾಂಕರ್



ಹೆಸರು: _____

ಆದತ್ತಪ್ರಾಯ ದೇಹ ತೂಕ (kgs): _____

ಎತ್ತರ (cms): _____

	ದಿನಾಂಕ	ತೂಕ(kgs)	1ನೇ ಅನುಸರಣೆ	2ನೇ ಅನುಸರಣೆ	3ನೇ ಅನುಸರಣೆ
ಜನವರಿ					
ಫೆಬ್ರವರಿ					
ಮಾರ್ಚ್					
ಏಪ್ರಿಲ್					
ಮೇ					
ಜೂನ್					
ಜುಲೈ					
ಆಗಸ್ಟ್					
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್					
ಅಕ್ಟೋಬರ್					
ನವೆಂಬರ್					
ಡಿಸೆಂಬರ್					

ನನ್ನ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಟ್ರೋಳ್



ಹೈಸರ್:

ವಾನದಂಡಗಳು	ಒಧುವಿಕೆ	ವರ್ಗ
ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್	<200	ಅಪೇಕ್ಷಿತವಿಲ್ಲ
	200-239	ಗಡಿರೇಖೆಯ ಅಧಿಕ
	≥240	ಅಧಿಕ
HDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್)	<40	ಕಡವಮೇ
	≥60	ಅಧಿಕ
LDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್)	<100	ಸೂಕ್ಷ್ಮ
	100-129	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪತ್ತಿರ
	130-159	ಗಡಿರೇಖೆಯ ಅಧಿಕ
	160-189	ಅಧಿಕ
	≥190	ಅತ್ಯಧಿಕ
ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರ್ಪೈಡ್‌ಗಳು	<100	ಸಾಧಾರಣ
	150-199	ಗಡಿರೇಖೆಯ ಅಧಿಕ
	200-499	ಅಧಿಕ
	≥ 500	ಅತ್ಯಧಿಕ

LDL, ಒಟ್ಟು, ಹಾಗೂ HDL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (mg/dl) ನ *ATP III ವರ್ಗೀಕರಣ

ದಿನಾಂಕ	ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (mg/dl)	ಪೆಚ್ಚಿಲ್‌(mg/dl)	ಎಲೊಡಿವಲ್ (mg/dl)	ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರ್ಪೈಡ್‌ಗಳು (mg/dl)
ಉತ್ತ.:1/6/16	250 (ಅಧಿಕ)	45	150 (ಗಡಿರೇಖೆಯ ಅಧಿಕ)	200 (ಅಧಿಕ)

ಬ್ರಿಂಗ್‌ಬ್ರಿಂಗ್



ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಟ್ರೋಳ್

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಟ್ರೂಳಕರ್



ಹೆಸರು: _____

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಟ್ಟಗಳು

ಸಿಸ್ತಾಲಿಕ್	120 mmHg
ದಯಾಸ್ತಾಲಿಕ್	80 mmHg

ಸೂಚನೆಗಳು:-

- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೀಯುವ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಪೊದಲು ಧೂಮಪಾನ, ಕೆಫಿನೋಯುಕ್ತ ಪಾನಿಯಗಳ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾಪನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪೊದಲು ವಿಶ್ವಮಿಸಿ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇಲದ ಪೇಳೆ ಇರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಚೆನ್ನಿಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿ ಆರಾಮಪಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿಮ್ಮ ಮಾಪನಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಂದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಸುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು.
- ಮಾಪನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಈ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.

ದಿನಾಂಕ	ಸಮಯ	ನನ್ನ ಸಿಸ್ತಾಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ(ಎಂಎಂವೆಚೋಡಿ)	ನನ್ನ ದಯಾಸ್ತಾಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ(ಎಂಎಂವೆಚೋಡಿ)
ಉಳಾ.1/6/16	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3.30	140	80

ಉಳಿಂಧಗಳು:-

- http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/Understanding-Blood-Pressure-Readings_UCM_301764_Article.jsp#.V4y5EP197IU
- http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/SymptomsDiagnosisMonitoringofHighBloodPressure/How-to-Monitor-and-Record-Your-Blood-Pressure_UCM_303323_Article.jsp#.V4zC5P197IU
- <http://www.suntechmed.com/blog/entry/4-bp-measurement/49-10-factors-that-can-affect-blood-pressure-readings>



ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಟ್ರೂಳಕರ್

ಜಿಷ್ಧ ಟ್ರೆಕ್ರೋ



ನಿಮ್ಮ ಜಿಷ್ಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾಡು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಬಾಟ್ ಬಳಸಿ.

ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳವ ಏಲ್ಲ ಜಿಷ್ಧಗಳು ಹಾಗೂ ಪೊರಕಗಳ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

ದಿನಾಂಕ	ಜಿಷ್ಧದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಮಾಣ	ಚೇಳಗೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	ಸಾಯಂಕಾಲ	ರಾತ್ರಿ	
ಉದಾ.: 5/8/16	XYZ	0.5 mg					
	ABC	40 mg					



ರಕ್ತದ ಗೂಡೋನ ಟ್ರೆಕ್ರೋ

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಟ್ರಾಂಕರ್



ದಿನಾಂಕ	ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಿಗಳು		
	FBS	PPBS	RBS
ಉದಾ., 02.10.16	110	150	300

FBS - ಫಾಸ್ಟ್ ಬ್ರೂಡ್ ತಾಗರ್
PPBS - ಪ್ರೋಫ್ಯೂಷಣ್ಡಿಯಲ್ ಬ್ರೂಡ್ ತಾಗರ್
RBS - ರ್ಯಾಂಡಮ್ ಬ್ರೂಡ್ ತಾಗರ್



ಬೈಷಧ ಟ್ರಾಂಕರ್



ವಾಯೋಮದ ಟ್ರೈಕೆರ್