



Blood Interpretation

Blood Interpretation रिपोर्ट

एक व्यापक, पर्सनलाइज्ड विश्लेषण जो आपके सभी डेटा को एक साथ लाता है।

आयु
61 वर्ष

लिंग
पुरुष

वजन
77 kg

ऊँचाई
183 cm

बॉडी मास इंडेक्स
23

विश्लेषण का कारण
नियमित स्वास्थ्य जांच

शराब का उपयोग
कभी-कभी

तंबाकू का उपयोग
रोज़ 3 सिगरेट

शारीरिक गतिविधि
सप्ताह में 150 मिनट से अधिक

विशेष आहार नियम
नहीं

व्यक्तिगत चिकित्सा इतिहास
नहीं

पारिवारिक चिकित्सा इतिहास
हाई ब्लड प्रेशर

वर्तमान दवाएं
नहीं

वर्तमान लक्षण
नहीं

एलर्जी
परागकण (पोलन)



एआई रिपोर्ट : 07/10/2026



Blood Interpretation रिपोर्ट AI द्वारा निर्मित एक सूचनात्मक और शैक्षिक टूल है, जो आपको अपने लैब परिणामों को समझने और अपने परामर्श के लिए तैयारी करने में मदद करता है। यह किसी भी तरह से आपके डॉक्टर की सलाह की जगह नहीं लेता है और न ही यह कोई निदान या उपचार है।





चिकित्सा फॉलो-अप की आवश्यकता है

गुर्दे की कार्यप्रणाली — परिवर्तित

- गुर्दे शरीर से अपशिष्ट पदार्थों को छानकर बाहर निकालने का काम करते हैं।
- इस जांच में क्रिएटिनिन का स्तर 1.5 mg/dL है जो सामान्य सीमा (0.6–1.3 mg/dL) से अधिक है, और eGFR (गुर्दों की छानने की दर) 49–59 mL/min/1.73m² है जो 60 से कम है।
- ये दोनों मान मिलकर गुर्दों की कार्यक्षमता में मध्यम स्तर की कमी को दर्शाते हैं।
- धूम्रपान गुर्दों की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है, जो इस स्थिति में एक योगदान कारक हो सकता है।
- गुर्दों की स्थिति का पूरा मूल्यांकन करने के लिए मूत्र में प्रोटीन (एल्बुमिनुरिया) की जांच भी आवश्यक है।
- इस परिणाम पर चर्चा के लिए स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही निदान कर सकते हैं और आगे की जांच तय कर सकते हैं।

लिवर और पित्त मार्ग — आंशिक रूप से असामान्य

- लिवर शरीर की रासायनिक फैक्ट्री है जो विषाक्त पदार्थों को साफ करती है, प्रोटीन बनाती है और पित्त का उत्पादन करती है।
- एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ (ALP) 166 U/L है जो सामान्य सीमा (46–116 U/L) से काफी अधिक है, और कुल बिलिरुबिन 1.9 mg/dL है जो सामान्य सीमा (0.1–1.0 mg/dL) से लगभग दोगुना है।
- हालांकि, लिवर के अन्य एंजाइम (AST 24 U/L और ALT 13 U/L) सामान्य हैं, जो लिवर की कोशिकाओं को सीधे नुकसान की संभावना को कम करता है।
- ALP की वृद्धि हड्डियों या पित्त नलिकाओं से संबंधित हो सकती है, और बिलिरुबिन की वृद्धि गिल्बर्ट सिंड्रोम (एक सामान्य आनुवंशिक स्थिति) के कारण हो सकती है।
- ALP की काफी अधिक वृद्धि के कारण की पहचान के लिए स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है।



प्रतिरक्षा प्रणाली और श्वेत रक्त कोशिकाएं — हल्का असंतुलन

- प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर की रक्षा सेना है जो संक्रमण और बीमारियों से लड़ती है।
- श्वेत रक्त कोशिकाओं (WBC) की संख्या 4.0 K/mcL है जो सामान्य सीमा (4.8–10.8 K/mcL) से थोड़ी कम है।
- यह हल्की कमी अक्सर एक हाल के वायरल संक्रमण या धूम्रपान के प्रभाव के कारण हो सकती है।
- ग्लोब्युलिन का स्तर भी थोड़ा बढ़ा हुआ है (4 g/dL), जो धूम्रपान या परागकण एलर्जी से जुड़ी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया का संकेत हो सकता है।
- इन परिणामों पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा।

प्लेटलेट कार्यप्रणाली — हल्का परिवर्तन

- प्लेटलेट्स रक्त में मौजूद छोटे कण हैं जो कटने या चोट लगने पर रक्तसाव रोकने में मदद करते हैं।
- प्लेटलेट्स की कुल संख्या 151 K/mcL सामान्य सीमा (150–440 K/mcL) के निचले छोर पर है, जबकि प्लेटलेट्स का औसत आकार (MPV) 10.2 fL सामान्य सीमा (6.8–9.6 fL) से थोड़ा अधिक है।
- बड़े प्लेटलेट्स आमतौर पर नए होते हैं और अस्थि मज्जा द्वारा सक्रिय रूप से बनाए जा रहे होते हैं, जो प्लेटलेट्स की संख्या सीमा के निचले छोर पर होने की प्रतिक्रिया हो सकती है।
- यह परिणाम अगली नियमित जांच में पुनः जांचने योग्य है और स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा।

अम्ल-क्षार संतुलन — मामूली विचलन

- शरीर रक्त की अम्लता (pH) को एक संकीर्ण सीमा में बनाए रखता है, जिसमें बाइकार्बोनेट (CO₂) एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- CO₂ का स्तर 30 है जो सामान्य सीमा (22–29) से केवल 1 इकाई अधिक है।
- इतना मामूली विचलन अक्सर व्यक्तिगत भिन्नता या माप की सामान्य अशुद्धि के कारण होता है।
- अन्य सभी इलेक्ट्रोलाइट (सोडियम, पोटैशियम, क्लोराइड) और एनायन गैप सामान्य होने से यह विचलन चिंता का विषय नहीं है।
- अगली जांच में पुनः जांच पर्याप्त होगी।



लाल रक्त कोशिकाएं और ऑक्सीजन वहन — सामान्य

- लाल रक्त कोशिकाएं शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचाती हैं।
- इस जांच में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या (4.78), हीमोग्लोबिन (15.0 g/dL), हेमाटोक्रिट (45.4%), और सभी लाल रक्त कोशिका सूचकांक (MCV, MCH, MCHC, RDW) सामान्य सीमा में हैं।
- इसका अर्थ है कि रक्त में ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता अच्छी है और शरीर के सभी अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिल रही है।

शर्करा (ग्लूकोज़) नियंत्रण — सामान्य

- शरीर रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है ताकि कोशिकाओं को ऊर्जा मिलती रहे।
- रक्त शर्करा (94 mg/dL) और HbA1c (5.5%) दोनों सामान्य सीमा में हैं।
- HbA1c पिछले 2-3 महीनों का औसत शर्करा स्तर दर्शाता है, और इसका सामान्य होना पुष्टि करता है कि शर्करा नियंत्रण लंबे समय से अच्छा है और मधुमेह का कोई संकेत नहीं है।

वसा (लिपिड) प्रोफ़ाइल — सामान्य

- रक्त में वसा (कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स) का संतुलन हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
- कुल कोलेस्ट्रॉल (175 mg/dL), LDL कोलेस्ट्रॉल (104 mg/dL), HDL कोलेस्ट्रॉल (48 mg/dL), ट्राइग्लिसराइड्स (113 mg/dL), और सभी अनुपात सामान्य सीमा में हैं।
- यह हृदय स्वास्थ्य के लिए एक अनुकूल तस्वीर है।
- नियमित शारीरिक गतिविधि और संतुलित आहार इन स्तरों को बनाए रखने में सहायक हैं।

इलेक्ट्रोलाइट और तरल संतुलन — सामान्य

- इलेक्ट्रोलाइट्स (सोडियम, पोटैशियम, क्लोराइड) शरीर में पानी के संतुलन, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं के कामकाज के लिए आवश्यक हैं।
- सोडियम (140 mEq/L), पोटैशियम (4.5 mmol/L), क्लोराइड (105 mEq/L), और ऑस्मोलैलिटी (281 mOsm/kg) सभी सामान्य सीमा में हैं।
- कैल्शियम (9.4 mg/dL) और सुधारित कैल्शियम (9 mg/dL) भी सामान्य हैं।
- यह शरीर में तरल पदार्थों और खनिजों के अच्छे संतुलन को दर्शाता है।

थायरॉइड कार्यप्रणाली — सामान्य

- थायरॉइड ग्रंथि शरीर के चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) को नियंत्रित करती है।
- TSH (2.739 uIU/mL) सामान्य सीमा (0.358–3.740 uIU/mL) में है, जो दर्शाता है कि थायरॉइड ग्रंथि सही ढंग से काम कर रही है।
- शरीर का ऊर्जा उत्पादन और चयापचय संतुलित प्रतीत होता है।

प्रोस्टेट स्वास्थ्य — सामान्य

- प्रोस्टेट ग्रंथि पुरुषों में मूत्राशय के नीचे स्थित एक छोटी ग्रंथि है।
- PSA (0.90 ng/dL) सामान्य सीमा (0.00–4.00 ng/dL) में है, जो 61 वर्ष की आयु में प्रोस्टेट के सामान्य स्वास्थ्य का एक अनुकूल संकेत है।
- नियमित जांच जारी रखना प्रोस्टेट स्वास्थ्य की निगरानी के लिए महत्वपूर्ण है।





चिकित्सा फॉलो-अप की आवश्यकता है

Alk Phos (एल्कलाइन फॉस्फेटेज़)

चिकित्सा फॉलो-अप की आवश्यकता है

166 U/L

संदर्भ: 46-116 U/L

यह एक एंजाइम है जो मुख्य रूप से लिवर (यकृत) और हड्डियों में पाया जाता है, जैसे एक सिग्नल लाइट जो इन अंगों की स्थिति बताती है।

- एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ का स्तर सामान्य सीमा से काफी अधिक है (ऊपरी सीमा से लगभग 43% अधिक)।
- इसका सबसे संभावित कारण हड्डियों से संबंधित हो सकता है, क्योंकि 61 वर्ष की आयु में हड्डियों के चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) में बदलाव इस एंजाइम को बढ़ा सकते हैं।
- दूसरा संभावित कारण पित्त नलिकाओं (लिवर से पित्त ले जाने वाली नलियों) से संबंधित कोई समस्या हो सकती है, हालांकि लिवर के अन्य एंजाइम (AST और ALT) सामान्य होने से लिवर की कोशिकाओं को नुकसान की संभावना कम है।
- इस परिणाम पर विशेष चिकित्सकीय ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि इतनी अधिक वृद्धि के कारण की पहचान करना ज़रूरी है, जिसके लिए अतिरिक्त जांच जैसे GGT (गामा-ग्लूटामिल ट्रांसफ़रेज़) की आवश्यकता हो सकती है।
- इस बीच, कैल्शियम और विटामिन D से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, दही और हरी पत्तेदार सब्जियां रोज़ाना खाना, शराब का सेवन सीमित रखना, और नियमित शारीरिक गतिविधि जारी रखना लाभदायक हो सकता है।
- इस परिणाम पर चर्चा के लिए स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही निदान कर सकते हैं और आगे की जांच तय कर सकते हैं।

Creatinine Level (क्रिएटिनिन)

चिकित्सा फॉलो-अप की आवश्यकता है

1.5 mg/dL

संदर्भ: 0.6-1.3 mg/dL

यह मांसपेशियों के काम करने से बनने वाला एक अपशिष्ट पदार्थ है जिसे गुर्दे छानकर बाहर निकालते हैं — इसका स्तर गुर्दों के फ़िल्टर की कार्यक्षमता बताता है।

- क्रिएटिनिन का स्तर सामान्य सीमा से अधिक है, जो गुर्दों की छानने की क्षमता में कमी का संकेत दे सकता है।
- इसका सबसे संभावित कारण गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी हो सकती है, जो eGFR के मान (49-59 mL/min) से भी समर्थित है।
- दूसरा संभावित कारण धूम्रपान हो सकता है, क्योंकि नियमित सिगरेट का सेवन गुर्दों की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है और समय के साथ गुर्दों की कार्यक्षमता को कम कर सकता है।
- इस परिणाम पर विशेष चिकित्सकीय ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि eGFR 49 mL/min होना गुर्दों की कार्यक्षमता में मध्यम स्तर की कमी को दर्शाता है, जिसकी नियमित निगरानी ज़रूरी है।
- इस बीच, प्रतिदिन 1.5-2 लीटर पानी पीना, नमक का सेवन प्रतिदिन 5 ग्राम से कम रखना, और धूम्रपान बंद करने का प्रयास करना गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- इस परिणाम पर चर्चा के लिए स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही निदान कर सकते हैं, अतिरिक्त जांच करा सकते हैं, और उचित उपचार योजना बना सकते हैं।



49 mL/min/1.73m²संदर्भ: >60 mL/min/1.73m²

यह गुर्दों की छानने की क्षमता का अनुमान है — जैसे एक पानी के फ़िल्टर की प्रवाह दर, जो बताती है कि फ़िल्टर कितनी अच्छी तरह काम कर रहा है।

- eGFR का मान 49 mL/min/1.73m² है, जो सामान्य सीमा (60 से ऊपर) से काफी कम है और गुर्दों की छानने की क्षमता में मध्यम स्तर की कमी (KDIGO श्रेणी G3a-G3b) को दर्शाता है।
- इसका सबसे संभावित कारण गुर्दों की कार्यक्षमता में गिरावट है, जो बढ़े हुए क्रिएटिनिन (1.5 mg/dL) से भी समर्थित है।
- दूसरा संभावित कारण धूम्रपान है, क्योंकि प्रतिदिन सिगरेट का सेवन गुर्दों की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है।
- इस परिणाम पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि इस स्तर पर गुर्दों की नियमित निगरानी ज़रूरी होती है, और एल्बुमिनुरिया (मूत्र में प्रोटीन) की जांच भी कराना महत्वपूर्ण है ताकि गुर्दों की स्थिति का पूरा मूल्यांकन हो सके।
- इस बीच, नमक का सेवन कम रखना (प्रतिदिन 5 ग्राम से कम), पर्याप्त पानी पीना (1.5-2 लीटर प्रतिदिन), और धूम्रपान बंद करने का प्रयास करना अत्यंत लाभदायक होगा।
- इस परिणाम पर चर्चा के लिए स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र मिलना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही गुर्दों की स्थिति का सही मूल्यांकन कर सकते हैं और आवश्यकतानुसार विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

eGFR AA

चिकित्सा फॉलो-अप की आवश्यकता है

59 mL/min/1.73m²संदर्भ: >60 mL/min/1.73m²

यह गुर्दों की छानने की क्षमता का एक वैकल्पिक अनुमान है, जो एक अलग गणना सूत्र पर आधारित है।

- यह eGFR का मान भी सामान्य सीमा से कम है (59 mL/min/1.73m²), जो गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी की पुष्टि करता है।
- दोनों eGFR गणनाएं (49 और 59) एक ही दिशा में इशारा करती हैं।
- स्वास्थ्य पेशेवर तय करेंगे कि कौन सा सूत्र इस स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त है।
- इस परिणाम पर विशेष चिकित्सकीय ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी की पुष्टि और निगरानी ज़रूरी है।
- इस बीच, गुर्दों पर बोझ कम करने के लिए नमक और प्रसंस्कृत (पैकेज्ड) खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित रखना, पर्याप्त पानी पीना, और धूम्रपान बंद करने का प्रयास करना लाभदायक होगा।
- स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र परामर्श लेना अत्यंत आवश्यक है ताकि गुर्दों की स्थिति का विस्तृत मूल्यांकन हो सके।



WBC (श्वेत रक्त कोशिकाएं)

निगरानी के लिए

4.0 K/mcL

संदर्भ: 4.8–10.8 K/mcL

ये शरीर की सेना के सिपाही हैं जो संक्रमण और बीमारियों से लड़ते हैं, जैसे किसी किले की रक्षा करने वाले सैनिक।

- श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या सामान्य सीमा से थोड़ी कम है।
- इसका सबसे संभावित कारण एक हल्का वायरल संक्रमण हो सकता है जो हाल ही में हुआ हो और जिसके लक्षण अभी दिखाई न दे रहे हों, क्योंकि वायरल संक्रमण अस्थायी रूप से इन कोशिकाओं की संख्या कम कर सकते हैं।
- दूसरा संभावित कारण धूम्रपान हो सकता है, क्योंकि नियमित सिगरेट का सेवन अस्थि मज्जा (हड्डियों के अंदर का वह हिस्सा जहां रक्त कोशिकाएं बनती हैं) को प्रभावित कर सकता है।
- यह थोड़ी सी कमी तत्काल चिंता का विषय नहीं है, विशेषकर जब अन्य रक्त मार्कर सामान्य हैं।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखने के लिए रोज़ाना विटामिन C से भरपूर फल जैसे आंवला, संतरा या अमरूद का एक हिस्सा खाना, रात में 7–8 घंटे की नींद लेना, और हाथों को बार-बार साबुन से धोना लाभदायक हो सकता है।
- इस परिणाम पर चर्चा करने के लिए स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श लेना उचित होगा, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही निदान कर सकते हैं और अगले कदम तय कर सकते हैं।

MPV (मीन प्लेटलेट वॉल्यूम)

निगरानी के लिए

10.2 fL

संदर्भ: 6.8–9.6 fL

यह प्लेटलेट्स (मरम्मत कर्मियों) का औसत आकार बताता है — बड़े प्लेटलेट्स आमतौर पर नए और अधिक सक्रिय होते हैं।

- प्लेटलेट्स का औसत आकार सामान्य सीमा से थोड़ा अधिक है।
- इसका सबसे संभावित कारण यह है कि अस्थि मज्जा (हड्डियों के अंदर का वह हिस्सा जहां रक्त कोशिकाएं बनती हैं) नए और बड़े प्लेटलेट्स बना रहा है, जो अक्सर तब होता है जब प्लेटलेट्स की कुल संख्या सामान्य सीमा के निचले छोर पर हो (जैसा कि इस रिपोर्ट में 151 K/mcL है)।
- दूसरा संभावित कारण धूम्रपान हो सकता है, क्योंकि नियमित सिगरेट का सेवन प्लेटलेट्स के आकार और सक्रियता को प्रभावित कर सकता है।
- यह विचलन तत्काल चिंता का विषय नहीं है, विशेषकर जब प्लेटलेट्स की कुल संख्या सामान्य सीमा में है।
- स्वस्थ प्लेटलेट उत्पादन के लिए विटामिन B12 और फोलेट से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे पालक, दाल और अंडे सप्ताह में 4–5 बार खाना, प्रतिदिन 30 मिनट की सैर जारी रखना, और धूम्रपान कम करने का प्रयास करना लाभदायक हो सकता है।
- अगली नियमित जांच में इस मार्कर की पुनः जांच कराना और स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही इसका सही मूल्यांकन कर सकते हैं।



30

संदर्भ: 22–29 mmol/L

यह रक्त में अम्लता (एसिडिटी) के संतुलन को मापता है, जैसे एक pH मीटर जो बताता है कि रक्त न बहुत अम्लीय है और न बहुत क्षारीय।

- CO2 (बाइकार्बोनेट) का स्तर सामान्य सीमा से बहुत मामूली रूप से ऊपर है।
- इस आकार का विचलन (सीमा से केवल 1 इकाई अधिक) अक्सर व्यक्तिगत भिन्नता या माप की सामान्य अशुद्धि के कारण हो सकता है।
- एक अन्य संभावित कारण हल्का निर्जलीकरण (शरीर में पानी की कमी) हो सकता है जो रक्त नमूना लेने से पहले खाली पेट रहने के कारण हुआ हो, हालांकि सोडियम और क्लोराइड सामान्य होने से यह कम संभावित है।
- यह मामूली विचलन तत्काल चिंता का विषय नहीं है, क्योंकि अन्य इलेक्ट्रोलाइट मार्कर सामान्य सीमा में हैं।
- अगली रक्त जांच में इस मार्कर की पुनः जांच कराना पर्याप्त होगा।
- संतुलित आहार लेना, पर्याप्त पानी पीना, और नियमित शारीरिक गतिविधि जारी रखना सामान्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
- इस परिणाम पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही मूल्यांकन और निदान कर सकते हैं।

Globulin (ग्लोब्युलिन)

निगरानी के लिए

4 g/dL

संदर्भ: 2.0–3.5 g/dL

ये प्रोटीन हैं जो प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) और अन्य कार्यों में मदद करते हैं — जैसे शरीर के रक्षा कवच।

- ग्लोब्युलिन का स्तर सामान्य सीमा से थोड़ा अधिक है।
- इसका सबसे संभावित कारण धूम्रपान हो सकता है, क्योंकि नियमित सिगरेट का सेवन शरीर में पुरानी (क्रोनिक) सूजन पैदा कर सकता है जो ग्लोब्युलिन के उत्पादन को बढ़ाती है।
- दूसरा संभावित कारण परागकण (पोलन) एलर्जी हो सकती है, क्योंकि एलर्जी की प्रतिक्रिया में प्रतिरक्षा प्रणाली अधिक एंटीबॉडी (ग्लोब्युलिन का एक प्रकार) बनाती है।
- यह थोड़ी सी वृद्धि तत्काल चिंता का विषय नहीं है, विशेषकर जब लिवर के अन्य मार्कर (AST, ALT) सामान्य हैं।
- धूम्रपान कम करने का प्रयास करना, एलर्जी के मौसम में परागकण से बचाव के उपाय अपनाना (जैसे बाहर जाते समय मास्क पहनना), और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर फल-सब्जियां जैसे टमाटर, गाजर और हरी पत्तेदार सब्जियां रोज़ाना खाना लाभदायक हो सकता है।
- इस परिणाम पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही मूल्यांकन कर सकते हैं।

A/G Ratio (एल्बुमिन/ग्लोब्युलिन अनुपात)

निगरानी के लिए

1

संदर्भ: 1.1–2.5

यह एल्बुमिन और ग्लोब्युलिन के बीच का अनुपात है — जैसे दो टीमों के बीच का संतुलन जो शरीर के सही कामकाज को दर्शाता है।

- एल्बुमिन/ग्लोब्युलिन अनुपात सामान्य सीमा से बहुत मामूली रूप से कम है (1.0 बनाम 1.1 की निचली सीमा)।
- यह मुख्य रूप से ग्लोब्युलिन के थोड़ा बढ़े हुए स्तर (4 g/dL) के कारण है, जबकि एल्बुमिन सामान्य है।
- इसके संभावित कारण वही हैं जो ग्लोब्युलिन की वृद्धि के लिए बताए गए हैं — धूम्रपान से जुड़ी पुरानी सूजन और परागकण एलर्जी।
- यह मामूली विचलन तत्काल चिंता का विषय नहीं है, क्योंकि एल्बुमिन और कुल प्रोटीन दोनों सामान्य सीमा में हैं।
- धूम्रपान कम करना, संतुलित प्रोटीन युक्त आहार लेना, और एलर्जी का उचित प्रबंधन करना इस अनुपात को सुधारने में सहायक हो सकता है।
- अगली नियमित जांच में इसकी पुनः जांच कराना और स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा।



1.9 mg/dL

संदर्भ: 0.1–1.0 mg/dL

यह एक पीला रंगद्रव्य है जो पुरानी लाल रक्त कोशिकाओं के टूटने से बनता है और लिवर द्वारा संसाधित होता है — जैसे रीसाइक्लिंग प्रक्रिया का एक उपउत्पाद।

- कुल बिलीरुबिन का स्तर सामान्य सीमा से अधिक है (ऊपरी सीमा से लगभग दोगुना)।
- इसका सबसे संभावित कारण गिल्बर्ट सिंड्रोम हो सकता है, जो एक सामान्य और हानिरहित आनुवंशिक स्थिति है जिसमें लिवर बिलीरुबिन को थोड़ा धीमी गति से संसाधित करता है — यह लगभग 5–10% लोगों में पाई जाती है।
- दूसरा संभावित कारण खाली पेट रहना (उपवास) हो सकता है, क्योंकि रक्त जांच से पहले खाली पेट रहने से बिलीरुबिन अस्थायी रूप से बढ़ सकता है।
- यह बात ध्यान देने योग्य है कि लिवर के अन्य एंजाइम (AST और ALT) सामान्य हैं, जो लिवर की कोशिकाओं को नुकसान की संभावना को कम करता है, हालांकि एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ बढ़ा हुआ है जिसकी अलग से जांच आवश्यक है।
- पर्याप्त पानी पीना (1.5–2 लीटर प्रतिदिन), शराब का सेवन सीमित रखना, और संतुलित आहार लेना लाभदायक हो सकता है।
- इस परिणाम पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना उचित होगा, विशेषकर एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ की वृद्धि के संदर्भ में, क्योंकि केवल एक चिकित्सक ही सही निदान कर सकते हैं।



RBC (लाल रक्त कोशिकाएं)

सामान्य

4.78 $\times 10^6/\text{mCL}$ संदर्भ: 4.70–6.10 $\times 10^6/\text{mCL}$

ये शरीर की डिलीवरी गाड़ियां हैं जो फेफड़ों से ऑक्सीजन उठाकर शरीर के हर हिस्से तक पहुंचाती हैं।

- लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या सामान्य सीमा में है, जिसका अर्थ है कि शरीर में ऑक्सीजन ले जाने वाली गाड़ियों की संख्या पर्याप्त है और शरीर के सभी अंगों को अच्छी तरह ऑक्सीजन मिल रही है।

Hgb (हीमोग्लोबिन)

सामान्य

15.0 g/dL

संदर्भ: 13.7–16.7 g/dL

यह लाल रक्त कोशिकाओं (डिलीवरी गाड़ियों) के अंदर का वह माल है जो ऑक्सीजन ले को पकड़कर रखता है और शरीर में पहुंचाता है।

- हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य है, जिसका मतलब है कि रक्त में ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता अच्छी है और शरीर के सभी ऊतकों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिल रही है।

Hct (हेमाटोक्रिट)

सामान्य

45.4 %

संदर्भ: 40.0–50.0 %

यह बताता है कि रक्त में कितना हिस्सा लाल रक्त कोशिकाओं का है, जैसे एक गिलास में कितना गाढ़ा रस है और कितना पानी।

- हेमाटोक्रिट सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं और तरल पदार्थ का अनुपात संतुलित है।

MCV (मीन कॉर्पस्कुलर वॉल्यूम)

सामान्य

95.0 fL

संदर्भ: 80.0–100.0 fL

यह हर लाल रक्त कोशिका (डिलीवरी गाड़ी) का औसत आकार बताता है — न बहुत बड़ी, न बहुत छोटी।

- लाल रक्त कोशिकाओं का औसत आकार सामान्य है, जो बताता है कि ये कोशिकाएं सही ढंग से बन रही हैं।

MCH (मीन कॉर्पस्कुलर हीमोग्लोबिन)

सामान्य

31.4 pg

संदर्भ: 27.0–34.0 pg

यह बताता है कि हर लाल रक्त कोशिका (डिलीवरी गाड़ी) में कितना ऑक्सीजन-वाहक माल (हीमोग्लोबिन) भरा है।

- प्रत्येक लाल रक्त कोशिका में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य है, जिसका अर्थ है कि हर कोशिका पर्याप्त ऑक्सीजन ले जा रही है।

MCHC (मीन कॉर्पस्कुलर हीमोग्लोबिन कॉन्सन्ट्रेशन)

सामान्य

33.0 g/dL

संदर्भ: 31.0–36.0 g/dL

यह बताता है कि हर लाल रक्त कोशिका (डिलीवरी गाड़ी) में ऑक्सीजन-वाहक माल कितना सघन (गाढ़ा) भरा है।

- लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन की सघनता सामान्य है, जो दर्शाता है कि कोशिकाएं अच्छी तरह से काम कर रही हैं।

RDW-CV (रेड सेल डिस्ट्रीब्यूशन विड्थ)

सामान्य

13.1 %

संदर्भ: 10.0–15.0 %

यह बताता है कि सभी लाल रक्त कोशिकाएं (डिलीवरी गाड़ियां) एक जैसे आकार की हैं या अलग-अलग, जैसे एक बेड़े में सभी गाड़ियां एक ही साइज़ की हों।

- लाल रक्त कोशिकाओं के आकार में एकरूपता सामान्य है, जो बताता है कि रक्त कोशिकाओं का उत्पादन सुचारू रूप से हो रहा है।

Platelets (प्लेटलेट्स)

सामान्य

151 K/mcL

संदर्भ: 150–440 K/mcL

ये रक्त में मौजूद छोटे-छोटे मरम्मत कर्मी हैं जो कटने या चोट लगने पर रक्तस्राव रोकने के लिए दौड़कर आते हैं और घाव पर एक प्लग बनाते हैं।

- प्लेटलेट्स की संख्या सामान्य सीमा के निचले छोर पर है लेकिन सीमा के अंदर है, जिसका अर्थ है कि रक्त का थक्का जमने की क्षमता सामान्य है।



Sodium Level (सोडियम)

सामान्य

140 mEq/L

संदर्भ: 136–145 mEq/L

यह शरीर में पानी के संतुलन को नियंत्रित करने वाला एक खनिज है, जैसे एक नल जो शरीर में पानी की मात्रा को सही बनाए रखता है।

- सोडियम का स्तर सामान्य है, जो दर्शाता है कि शरीर में पानी और नमक का संतुलन अच्छी तरह बना हुआ है।

Potassium Level (पोटेशियम)

सामान्य

4.5 mmol/L

संदर्भ: 3.5–5.1 mmol/L

यह एक आवश्यक खनिज है जो मांसपेशियों और हृदय के लिए बैटरी की तरह काम करता है, जिससे वे सही ढंग से धड़कते और सिकुड़ते हैं।

- पोटेशियम का स्तर सामान्य सीमा में है, जो बताता है कि हृदय और मांसपेशियां सही ढंग से काम कर रही हैं।

Chloride Level (क्लोराइड)

सामान्य

105 mEq/L

संदर्भ: 98–107 mEq/L

यह एक खनिज है जो सोडियम के साथ मिलकर शरीर में तरल पदार्थों का संतुलन बनाए रखता है, जैसे तराजू का दूसरा पलड़ा।

- क्लोराइड का स्तर सामान्य है, जो शरीर में अम्ल-क्षार (एसिड-बेस) संतुलन और तरल पदार्थों के सही वितरण को दर्शाता है।

AST (एस्पार्टेट एमिनोट्रांसफ़रेज़)

सामान्य

24 U/L

संदर्भ: 15–37 U/L

यह एक एंजाइम है जो मुख्य रूप से लिवर और हृदय में पाया जाता है — जब ये अंग स्वस्थ होते हैं तो इसका स्तर कम रहता है, जैसे एक शांत अलार्म।

- AST का स्तर सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि लिवर और हृदय की कोशिकाएं अच्छी स्थिति में हैं।

ALT (एलानिन एमिनोट्रांसफ़रेज़)

सामान्य

13 U/L

संदर्भ: 12–78 U/L

यह लिवर का अपना विशेष एंजाइम है — इसका सामान्य स्तर बताता है कि लिवर अच्छे से काम कर रहा है, जैसे लिवर का अपना हेल्थ इंडिकेटर।

- ALT का स्तर सामान्य सीमा में है, जो लिवर के अच्छे स्वास्थ्य का संकेत देता है।

BUN (ब्लड यूरिया नाइट्रोजन)

सामान्य

18 mg/dL

संदर्भ: 7–18 mg/dL

यह रक्त में यूरिया की मात्रा मापता है, जो प्रोटीन के टूटने से बनने वाला एक अपशिष्ट पदार्थ है — गुर्दे इसे शरीर से बाहर निकालते हैं, जैसे कचरा संग्रहण प्रणाली।

- BUN सामान्य सीमा के ऊपरी छोर पर है लेकिन सीमा के अंदर है।
- क्रिएटिनिन थोड़ा बढ़ा हुआ होने के संदर्भ में, गुर्दे की कार्यप्रणाली पर ध्यान देना उचित होगा, जिसकी चर्चा क्रिएटिनिन मार्कर में की गई है।

Glucose Level (रक्त शर्करा)

सामान्य

94 mg/dL

संदर्भ: 74–106 mg/dL

यह रक्त में शर्करा (चीनी) की मात्रा मापता है, जो शरीर का मुख्य ईंधन है — जैसे कार में पेट्रोल का स्तर।

- रक्त शर्करा का स्तर सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि शरीर शर्करा को अच्छी तरह नियंत्रित कर रहा है।
- HbA1c भी सामान्य होने से पिछले 2–3 महीनों का शर्करा नियंत्रण भी अच्छा प्रतीत होता है।

BUN/Creat Ratio (BUN/क्रिएटिनिन अनुपात)

सामान्य

12.0

संदर्भ: 10–20

यह दो अपशिष्ट पदार्थों का अनुपात है जो बताता है कि गुर्दे और शरीर का जल संतुलन कैसा है — जैसे दो तराजू के पलड़ों का संतुलन।

- BUN और क्रिएटिनिन का अनुपात सामान्य सीमा में है, जो बताता है कि गुर्दों में रक्त प्रवाह सामान्य है।



Calcium Level (कैल्शियम)

सामान्य

9.4 mg/dL

संदर्भ: 8.3–10.6 mg/dL

यह हड्डियों, मांसपेशियों और तंत्रिकाओं के लिए एक आवश्यक खनिज है — जैसे इमारत की ईंटें जो हड्डियों को मजबूत बनाती हैं।

- कैल्शियम का स्तर सामान्य सीमा में है।
- एल्बुमिन भी सामान्य (4.4 g/dL) होने से और सुधारित कैल्शियम (Corrected Calcium) 9 mg/dL होने से, कैल्शियम का वास्तविक स्तर भी सामान्य प्रतीत होता है।
- कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, दही, पनीर और हरी पत्तेदार सब्जियां इस स्तर को बनाए रखने में सहायक हैं।

Corrected Calcium (सुधारित कैल्शियम)

सामान्य

9 mg/dL

संदर्भ: 8.3–10.6 mg/dL

यह एल्बुमिन के स्तर को ध्यान में रखकर कैल्शियम का अधिक सटीक माप है — जैसे तापमान को ऊंचाई के अनुसार सुधारना।

- सुधारित कैल्शियम सामान्य सीमा में है, जो पुष्टि करता है कि शरीर में कैल्शियम का स्तर वास्तव में संतुलित है।

Protein Total (कुल प्रोटीन)

सामान्य

7.9 g/dL

संदर्भ: 6.4–8.2 g/dL

यह रक्त में मौजूद सभी प्रोटीनों की कुल मात्रा है — प्रोटीन शरीर के निर्माण खंड हैं, जैसे इमारत बनाने के लिए सीमेंट और स्टील।

- कुल प्रोटीन का स्तर सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि शरीर में प्रोटीन का उत्पादन और संतुलन अच्छा है।

Albumin Level (एल्बुमिन)

सामान्य

4.4 g/dL

संदर्भ: 3.4–5.0 g/dL

यह रक्त में सबसे अधिक मात्रा में पाया जाने वाला प्रोटीन है जो पोषक तत्वों और दवाओं को शरीर में ले जाता है — जैसे एक ट्रांसपोर्ट ट्रक।

- एल्बुमिन का स्तर सामान्य सीमा में है, जो लिवर की अच्छी कार्यप्रणाली और पर्याप्त पोषण का संकेत देता है।

Anion Gap (एनायन गैप)

सामान्य

10

संदर्भ: 3–12 mEq/L

यह रक्त में धनात्मक और ऋणात्मक आयनों (चार्ज्ड कणों) के बीच का अंतर है — जैसे एक हिसाब-किताब जो शरीर के अम्ल-क्षार संतुलन को दर्शाता है।

- एनायन गैप सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि शरीर का अम्ल-क्षार (एसिड-बेस) संतुलन सही है।

Hemoglobin A1c (ग्लाइकेटेड हीमोग्लोबिन)

सामान्य

5.5 %

संदर्भ: 4.8–5.9 %

यह पिछले 2–3 महीनों में रक्त शर्करा के औसत स्तर को दर्शाता है — जैसे एक रिपोर्ट कार्ड जो लंबे समय के शर्करा नियंत्रण का हाल बताता है।

- HbA1c सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि पिछले 2–3 महीनों में रक्त शर्करा का नियंत्रण अच्छा रहा है और मधुमेह (डायबिटीज़) का कोई संकेत नहीं है।

Osmolality (ऑस्मोलैलिटी)

सामान्य

281 mOsm/kg

संदर्भ: 275–295 mOsm/kg

यह रक्त में घुले हुए कणों की सांद्रता मापता है — जैसे एक गिलास पानी में कितना नमक और चीनी घुला है।

- ऑस्मोलैलिटी सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि रक्त में तरल पदार्थों और घुले हुए कणों का संतुलन सही है।

Triglycerides (ट्राइग्लिसराइड्स)

सामान्य

113 mg/dL

संदर्भ: 30–150 mg/dL

ये रक्त में मौजूद वसा (चर्बी) का एक प्रकार हैं जो शरीर को ऊर्जा देते हैं — जैसे शरीर का ऊर्जा भंडार।

- ट्राइग्लिसराइड्स सामान्य सीमा में हैं, जो दर्शाता है कि रक्त में वसा का स्तर संतुलित है।



Cholesterol Total (कुल कोलेस्ट्रॉल)

सामान्य

175 mg/dL

संदर्भ: 0–200 mg/dL

यह रक्त में मौजूद कुल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा है — कोलेस्ट्रॉल एक मोम जैसा पदार्थ है जो कोशिकाओं के निर्माण के लिए ज़रूरी है, लेकिन अधिक होने पर रक्त वाहिकाओं में जम सकता है।

- कुल कोलेस्ट्रॉल सामान्य सीमा में है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा संकेत है।

HDL (एचडीएल कोलेस्ट्रॉल)

सामान्य

48 mg/dL

संदर्भ: 40–60 mg/dL

यह कोलेस्ट्रॉल का वह प्रकार है जो रक्त वाहिकाओं से अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल को हटाकर लिवर में वापस ले जाता है — जैसे एक सफाई कर्मी।

- HDL कोलेस्ट्रॉल सामान्य सीमा में है।
- हालांकि यह सीमा के निचले हिस्से में है, नियमित शारीरिक गतिविधि (जो पहले से की जा रही है) इसे बनाए रखने में सहायक है।
- ध्यान रहे कि हाल के शोध के अनुसार, HDL कोलेस्ट्रॉल हृदय सुरक्षा का विश्वसनीय मार्कर नहीं माना जाता।

Chol/HDL Ratio (कुल कोलेस्ट्रॉल/HDL अनुपात)

सामान्य

4

संदर्भ: < 5

यह कुल कोलेस्ट्रॉल और HDL कोलेस्ट्रॉल का अनुपात है — जो हृदय रोग के जोखिम का एक संकेतक है।

- कुल कोलेस्ट्रॉल/HDL अनुपात सामान्य सीमा में है, जो हृदय स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से एक अनुकूल संकेत है।

LDL (एलडीएल कोलेस्ट्रॉल)

सामान्य

104 mg/dL

संदर्भ: < 116 mg/dL (कम हृदय जोखिम स्तर)

यह कोलेस्ट्रॉल का वह प्रकार है जो रक्त वाहिकाओं की दीवारों पर जम सकता है — जैसे पाइप में जमने वाली गंदगी जो रास्ता संकरा कर देती है।

- LDL कोलेस्ट्रॉल 104 mg/dL है।
- हृदय जोखिम मूल्यांकन के अनुसार, धूम्रपान और हाई ब्लड प्रेशर का पारिवारिक इतिहास होने से मध्यम हृदय जोखिम श्रेणी लागू होती है, जिसके लिए लक्ष्य < 116 mg/dL (1.16 g/L) है।
- यह मान इस लक्ष्य के अंदर है, जो एक अनुकूल परिणाम है।
- नोट: रिपोर्ट में LDL के लिए दी गई इकाई (U/L) और संदर्भ सीमा (120–246) गलत प्रतीत होती हैं और संभवतः किसी अन्य मार्कर की हैं; LDL कोलेस्ट्रॉल की मानक इकाई mg/dL है और मान 104 mg/dL शारीरिक रूप से सही है।

LDL/HDL Ratio (LDL/HDL अनुपात)

सामान्य

2

संदर्भ: < 3.5

यह हानिकारक और सफाई करने वाले कोलेस्ट्रॉल का अनुपात है — जो हृदय स्वास्थ्य का एक और संकेतक है।

- LDL/HDL अनुपात सामान्य सीमा में है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए एक अनुकूल संकेत है।

TSH (थायरॉइड स्टिमुलेटिंग हार्मोन)

सामान्य

2.739 uIU/mL

संदर्भ: 0.358–3.740 uIU/mL

यह एक हार्मोन है जो थायरॉइड ग्रंथि (गले में स्थित एक तितली के आकार की ग्रंथि) को नियंत्रित करता है — जैसे एक थर्मोस्टेट जो शरीर के चयापचय (मेटाबॉलिज़्म) की गति को नियंत्रित करता है।

- TSH सामान्य सीमा में है, जो दर्शाता है कि थायरॉइड ग्रंथि सही ढंग से काम कर रही है और शरीर का चयापचय संतुलित है।



PSA Total Screening (प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन)

सामान्य

0.90 ng/dL

संदर्भ: 0.00–4.00 ng/dL

यह प्रोस्टेट ग्रंथि (पुरुषों में मूत्राशय के नीचे स्थित एक छोटी ग्रंथि) द्वारा बनाया जाने वाला एक प्रोटीन है — इसका स्तर प्रोस्टेट के स्वास्थ्य का संकेत देता है।

- PSA का स्तर सामान्य सीमा में है, जो प्रोस्टेट ग्रंथि के सामान्य स्वास्थ्य का संकेत देता है।
- 61 वर्ष की आयु में यह एक अनुकूल परिणाम है।





स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श

- इस रक्त जांच में कुछ महत्वपूर्ण परिणाम सामने आए हैं जिन पर शीघ्र चिकित्सकीय ध्यान देना आवश्यक है।
- विशेष रूप से, गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी (eGFR 49-59, क्रिएटिनिन 1.5 mg/dL) और एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ की काफी अधिक वृद्धि (166 U/L) ऐसे परिणाम हैं जिन पर स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र चर्चा करना अत्यंत आवश्यक है।
- स्वास्थ्य पेशेवर अतिरिक्त जांच करा सकते हैं जैसे मूत्र में प्रोटीन की जांच (एल्बुमिनुरिया) और GGT एंजाइम की जांच, ताकि इन परिणामों के कारण की पहचान हो सके।
- आवश्यकतानुसार स्वास्थ्य पेशेवर विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।
- यह रिपोर्ट इन परिणामों को समझने में सहायता के लिए एक शैक्षिक और सूचनात्मक उपकरण है।
- यह किसी भी प्रकार से चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है।
- इसलिए, स्वास्थ्य संबंधी कोई भी निर्णय लेने या किसी चिकित्सा स्थिति के लिए उपचार शुरू करने से पहले, चिकित्सक से परामर्श लेना अनिवार्य है।



वज़न प्रबंधन

- 61 वर्षीय पुरुष के लिए, 183 cm की ऊंचाई और 77 kg वज़न के साथ BMI लगभग 23.0 है, जो सामान्य सीमा (18.5-24.9) में है।
- यह एक स्वस्थ वज़न है जो हृदय, गुर्दों और समग्र स्वास्थ्य के लिए अनुकूल है।
- वर्तमान वज़न को बनाए रखना लक्ष्य होना चाहिए, और इसके लिए संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि जारी रखना महत्वपूर्ण है।
- गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी के संदर्भ में, स्वस्थ वज़न बनाए रखना गुर्दों पर अतिरिक्त बोझ को रोकने में सहायक है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और स्वास्थ्य पेशेवर की सलाह का विकल्प नहीं है, जो वज़न से संबंधित किसी भी निर्णय के लिए आवश्यक है।



आहार और पोषण

- वर्तमान आहार संबंधी विशिष्ट जानकारी उपलब्ध नहीं है, इसलिए सामान्य भारतीय आहार के आधार पर सुझाव दिए जा रहे हैं।
- गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी को देखते हुए, नमक का सेवन प्रतिदिन 5 ग्राम (लगभग एक छोटा चम्मच) से कम रखना महत्वपूर्ण है — इसके लिए अचार, पापड़ और पैकेज्ड नमकीन की जगह ताज़ी सब्जियाँ और घर के बने सलाद को प्राथमिकता देना लाभदायक होगा।
- लिवर और पित्त मार्ग के स्वास्थ्य के लिए, तली हुई चीज़ों की जगह भाप में पकी या ग्रिल की हुई सब्जियाँ और दालें खाना बेहतर होगा, और सप्ताह में कम से कम 3-4 बार हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, बथुआ) शामिल करना चाहिए।
- हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध (प्रतिदिन 1-2 गिलास), दही, और पनीर नियमित रूप से लेना उचित है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत रखने के लिए विटामिन C से भरपूर फल जैसे आंवला, अमरूद, और संतरा रोज़ाना एक हिस्सा खाना लाभदायक होगा।
- मसालों में हल्दी, अदरक और लहसुन का नियमित उपयोग प्राकृतिक रूप से सूजन-रोधी गुण प्रदान करता है।
- शराब का सेवन सीमित रखना लिवर और गुर्दों दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।
- साबुत अनाज (गेहूँ, बाजरा, ज्वार) को मैदे की जगह प्राथमिकता देना समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और व्यक्तिगत आहार योजना का विकल्प नहीं है, जिसके लिए पोषण विशेषज्ञ की सलाह आवश्यक है।



शारीरिक गतिविधि और व्यायाम

- 61 वर्षीय पुरुष, BMI 23.0, गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी और धूम्रपान की आदत के संदर्भ में, वर्तमान में सप्ताह में 150 मिनट से अधिक शारीरिक गतिविधि करना एक बहुत अच्छी आदत है जिसे जारी रखना चाहिए।
- मध्यम तीव्रता की एरोबिक गतिविधि जैसे तेज़ चलना, साइकिल चलाना या तैराकी सप्ताह में 5 दिन, प्रत्येक सत्र 30-40 मिनट का, हृदय और गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए आदर्श है।
- इसके अलावा, सप्ताह में 2 दिन हल्के प्रतिरोध व्यायाम (जैसे हल्के वज़न उठाना या बॉडीवेट एक्सरसाइज़) हड्डियों की मज़बूती बनाए रखने में सहायक होंगे, जो बढ़ते हुए ALP के संदर्भ में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
- व्यायाम के दौरान पर्याप्त पानी पीना और अत्यधिक थकान से बचना ज़रूरी है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रम का विकल्प नहीं है, जिसे आदर्श रूप से एक योग्य पेशेवर के साथ विकसित किया जाना चाहिए।





तनाव प्रबंधन और विश्राम

- 61 वर्ष की आयु में, गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी और धूम्रपान की आदत के संदर्भ में, तनाव प्रबंधन विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि तनाव रक्तचाप बढ़ा सकता है जो गुर्दों पर अतिरिक्त बोझ डालता है।
- प्रतिदिन 10-15 मिनट गहरी सांस लेने का अभ्यास (4 सेकंड सांस अंदर, 7 सेकंड रोके, 8 सेकंड बाहर) तत्काल तनाव कम करने में सहायक है।
- प्रकृति में सप्ताह में 2-3 बार 20-30 मिनट की सैर करना मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभदायक है।
- परिवार और मित्रों के साथ नियमित संपर्क बनाए रखना भावनात्मक स्वास्थ्य को मजबूत करता है।
- ध्यान (मेडिटेशन) या योग का नियमित अभ्यास तनाव को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से साझा की गई है और चिकित्सकीय सिफारिशों का विकल्प नहीं है, जिसके लिए योग्य पेशेवर की सलाह आवश्यक है।



नींद और आराम

- 61 वर्ष की आयु में, नींद अनुसंधान संगठनों के अनुसार प्रतिरात्रि 7-8 घंटे की नींद आदर्श मानी जाती है।
- पर्याप्त नींद शरीर की मरम्मत प्रक्रिया, प्रतिरक्षा प्रणाली की मजबूती और गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
- नींद की गुणवत्ता सुधारने के लिए हर रात एक ही समय पर सोना और जागना, सोने से 1 घंटा पहले मोबाइल और टीवी स्क्रीन से दूर रहना, और कमरे को अंधेरा और ठंडा रखना लाभदायक है।
- सोने से पहले कैफीन (चाय, कॉफी) और भारी भोजन से बचना नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है।
- यह जानकारी शैक्षिक और सूचनात्मक उद्देश्य से साझा की गई है, और व्यक्तिगत चिकित्सकीय सिफारिशों का विकल्प नहीं है।



जलयोजन (हाइड्रेशन)

- 61 वर्षीय पुरुष, BMI 23.0, और गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी के संदर्भ में, पर्याप्त पानी पीना गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- प्रतिदिन लगभग 1.5-2 लीटर पानी पीना उचित है, जिसे दिन भर में छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर पीना चाहिए।
- सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीना और हर भोजन से पहले एक गिलास पानी पीना एक अच्छी आदत है।
- शारीरिक गतिविधि के दौरान और गर्म मौसम में पानी की मात्रा थोड़ी बढ़ाई जा सकती है।
- मीठे पेय पदार्थों और अत्यधिक कैफीन से बचना और इसके बजाय सादा पानी, नींबू पानी (बिना चीनी), या नारियल पानी को प्राथमिकता देना बेहतर है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है।



रोग निवारण

- पारिवारिक इतिहास में हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) होने से इस स्थिति के विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है।
- 61 वर्ष की आयु में, नियमित रूप से रक्तचाप की जांच कराना (कम से कम हर 6 महीने में एक बार) अत्यंत महत्वपूर्ण है, विशेषकर गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी के संदर्भ में, क्योंकि उच्च रक्तचाप गुर्दों को और नुकसान पहुंचा सकता है।
- नियमित रक्त शर्करा और लिपिड प्रोफाइल की जांच (वर्ष में एक बार) भी जारी रखना उचित है।
- स्वस्थ जीवनशैली — संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, स्वस्थ वजन बनाए रखना, और धूम्रपान बंद करना — उच्च रक्तचाप की रोकथाम में सबसे प्रभावी उपाय हैं।
- यह जानकारी सूचनात्मक और शैक्षिक उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है, और वंशानुगत कारकों की निगरानी से संबंधित कोई भी निर्णय योग्य स्वास्थ्य पेशेवर के साथ चर्चा करके लिया जाना चाहिए।



एलर्जी प्रबंधन

- परागकण (पोलन) एलर्जी एक सामान्य स्थिति है जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली परागकणों के प्रति अत्यधिक प्रतिक्रिया करती है।
- एलर्जी के मौसम (आमतौर पर वसंत और शरद ऋतु) में बाहर जाते समय मास्क पहनना और धूप का चश्मा लगाना परागकण के संपर्क को कम कर सकता है।
- घर में खिड़कियां बंद रखना और एयर प्यूरीफायर का उपयोग करना भी सहायक हो सकता है।
- बाहर से आने के बाद कपड़े बदलना और नहाना परागकणों को हटाने में मदद करता है।
- ग्लोब्युलिन का थोड़ा बढ़ा हुआ स्तर एलर्जी प्रतिक्रिया से जुड़ा हो सकता है, इसलिए एलर्जी का उचित प्रबंधन समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा स्थापित उपचार योजना का विकल्प नहीं है, जो एलर्जी से पीड़ित किसी भी व्यक्ति के लिए संदर्भ बनी रहती है।



धूम्रपान बंद करना

- वर्तमान में प्रतिदिन 3 सिगरेट का सेवन किया जा रहा है।
- हालांकि यह मात्रा कम लग सकती है, लेकिन कोई भी मात्रा में धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, विशेषकर गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी के संदर्भ में — धूम्रपान गुर्दों की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है और गुर्दों की स्थिति को और खराब कर सकता है।
- धूम्रपान बंद करने से गुर्दों, हृदय, फेफड़ों और समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- धूम्रपान छोड़ने के लिए एक तिथि निर्धारित करना, ट्रिगर्स (जैसे तनाव, चाय के साथ) की पहचान करना, और निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (जैसे निकोटीन गम या पैच) पर स्वास्थ्य पेशेवर से चर्चा करना सहायक हो सकता है।
- हर कम की गई सिगरेट स्वास्थ्य लाभ लाती है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और व्यक्तिगत धूम्रपान बंद करने की योजना का विकल्प नहीं है, जिसे स्वास्थ्य पेशेवर की सहायता से विकसित किया जाना चाहिए।





शराब प्रबंधन

- कभी-कभी शराब का सेवन किया जाता है।
- गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी और बिलीरुबिन तथा एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ के बढ़े हुए स्तर के संदर्भ में, शराब का सेवन यथासंभव सीमित रखना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।
- साक्ष्य-आधारित दिशानिर्देशों के अनुसार, पुरुषों के लिए प्रतिदिन 2 मानक पेय से अधिक शराब का सेवन नहीं करना चाहिए, और सप्ताह में कम से कम 2 दिन शराब-मुक्त रखना उचित है।
- शराब लिवर पर अतिरिक्त बोझ डालती है और बिलीरुबिन के स्तर को प्रभावित कर सकती है।
- सामाजिक अवसरों पर शराब की जगह सोडा वॉटर, नींबू पानी या मॉकटेल चुनना एक अच्छा विकल्प है।
- यह जानकारी केवल शैक्षिक उद्देश्य से दी गई है और व्यक्तिगत चिकित्सकीय सलाह का विकल्प नहीं है।



मनोवैज्ञानिक कल्याण

- 61 वर्ष की आयु में, मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक (सोचने-समझने की) क्षमता को बनाए रखना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य।
- मस्तिष्क को सक्रिय रखने के लिए पहेलियां सुलझाना, पढ़ना, नई भाषा सीखना या कोई नया शौक अपनाना लाभदायक है।
- सामाजिक संपर्क बनाए रखना — परिवार, मित्रों और समुदाय के साथ नियमित मिलना-जुलना — भावनात्मक स्वास्थ्य और मानसिक तीक्ष्णता दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।
- जीवन में बदलावों (जैसे सेवानिवृत्ति, स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं) के अनुकूल होने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण और लचीलापन विकसित करना सहायक है।
- स्वयंसेवा या सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेना उद्देश्य की भावना प्रदान कर सकता है।
- यह जानकारी सूचनात्मक और शैक्षिक उद्देश्य से प्रस्तुत की गई है, और व्यक्तिगत चिकित्सकीय या मनोवैज्ञानिक सलाह का विकल्प नहीं है।





कार्य योजना (Action Plan)

कार्य	विवरण	स्वास्थ्य उद्देश्य
उच्च चिकित्सकीय परामर्श	- गुर्दों की कार्यक्षमता में कमी (eGFR 49-59, क्रिएटिनिन 1.5 mg/dL) और एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ की काफी अधिक वृद्धि (166 U/L) के कारण स्वास्थ्य पेशेवर से शीघ्र परामर्श लेना आवश्यक है। - स्वास्थ्य पेशेवर अतिरिक्त जांच जैसे मूत्र में एल्बुमिन, GGT एंज़ाइम, और विटामिन D की जांच करा सकते हैं।	गुर्दों की स्थिति का सटीक मूल्यांकन और ALP वृद्धि के कारण की पहचान से समय पर उचित उपचार शुरू किया जा सकता है, जो गुर्दों की कार्यक्षमता को और गिरने से रोकने में सहायक होगा।
उच्च धूम्रपान बंद करना	- धूम्रपान बंद करने की एक तिथि निर्धारित करना और स्वास्थ्य पेशेवर से निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी (गम या पैच) पर चर्चा करना पहला कदम हो सकता है। - Quit India ऐप या राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण हेल्पलाइन (1800-11-2356) जैसे संसाधन सहायक हो सकते हैं।	- धूम्रपान बंद करने से गुर्दों की रक्त वाहिकाओं को और नुकसान रुकेगा, हृदय रोग का जोखिम कम होगा, और प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत होगी। - यह सबसे प्रभावशाली स्वास्थ्य सुधार कदम है।
उच्च आहार में नमक कम करना	- प्रतिदिन नमक का सेवन 5 ग्राम (एक छोटा चम्मच) से कम रखना लक्ष्य होना चाहिए। - अचार, पापड़, पैकेज्ड नमकीन और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम करना और खाना पकाते समय नमक की मात्रा धीरे-धीरे कम करना सहायक होगा।	नमक कम करने से गुर्दों पर बोझ कम होगा, रक्तचाप नियंत्रित रहेगा (विशेषकर पारिवारिक इतिहास को देखते हुए), और गुर्दों की कार्यक्षमता को बनाए रखने में मदद मिलेगी।
मध्यम शारीरिक गतिविधि जारी रखना	- सप्ताह में 150 मिनट से अधिक की वर्तमान शारीरिक गतिविधि को जारी रखना और इसमें सप्ताह में 2 दिन हल्के प्रतिरोध व्यायाम (जैसे हल्के वज़न या बॉडीवेट एक्सरसाइज़) जोड़ना लाभदायक होगा। - YouTube पर «senior strength training» खोजकर घर पर ही शुरू किया जा सकता है।	- नियमित व्यायाम हृदय स्वास्थ्य, हड्डियों की मज़बूती, रक्तचाप नियंत्रण और गुर्दों के स्वास्थ्य सभी में सुधार करता है। - यह एक सकारात्मक आदत है जो पहले से अपनाई जा चुकी है।
मध्यम पर्याप्त जलयोजन	- प्रतिदिन 1.5-2 लीटर पानी पीना लक्ष्य रखना चाहिए। - एक पानी की बोतल हमेशा साथ रखना और हर घंटे कुछ घूंट पीने की आदत बनाना सहायक होगा। - फ़ोन में पानी पीने का रिमाइंडर सेट किया जा सकता है।	पर्याप्त पानी पीने से गुर्दों को अपशिष्ट पदार्थों को छानने में मदद मिलती है और गुर्दों की कार्यक्षमता को बनाए रखने में सहायता होती है।
मध्यम शराब सेवन सीमित करना	- शराब का सेवन यथासंभव कम रखना और सप्ताह में कम से कम 2 दिन शराब-मुक्त रखना लक्ष्य होना चाहिए। - सामाजिक अवसरों पर शराब की जगह नींबू पानी या मॉकटेल चुनना एक अच्छा विकल्प है।	शराब सीमित करने से लिवर पर बोझ कम होगा, बिलिरुबिन का स्तर सुधर सकता है, और गुर्दों के स्वास्थ्य में भी सहायता मिलेगी।
कम नियमित रक्तचाप निगरानी	- हर 6 महीने में रक्तचाप की जांच कराना और घर पर एक डिजिटल ब्लड प्रेशर मॉनिटर रखकर सप्ताह में एक बार सुबह खाली पेट रक्तचाप मापना उचित होगा। - रीडिंग को एक डायरी या ऐप में नोट करना स्वास्थ्य पेशेवर के साथ चर्चा में सहायक होगा।	पारिवारिक इतिहास में उच्च रक्तचाप होने से नियमित निगरानी से इसे जल्दी पकड़ा जा सकता है, जो गुर्दों और हृदय दोनों की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है।
कम एलर्जी प्रबंधन	परागकण के मौसम में बाहर जाते समय N95 मास्क और धूप का चश्मा पहनना, घर में एयर प्यूरीफायर का उपयोग करना, और बाहर से आने के बाद कपड़े बदलना और नहाना सहायक होगा।	एलर्जी का उचित प्रबंधन प्रतिरक्षा प्रणाली पर अनावश्यक बोझ कम करेगा और ग्लोब्युलिन के स्तर को सामान्य करने में सहायक हो सकता है।





आपकी अगली अपॉइंटमेंट के लिए

आपके डॉक्टर के लिए सुझाए गए प्रश्न

1

गुर्दे का स्वास्थ्य

क्रिएटिनिन बढ़ा हुआ है और eGFR कम है — क्या गुर्दों की स्थिति का पूरा मूल्यांकन करने के लिए मूत्र में प्रोटीन (एल्बुमिनुरिया) की जांच और अन्य अतिरिक्त परीक्षण कराने चाहिए, और गुर्दों की निगरानी कितनी बार करानी चाहिए?

2

लिवर और हड्डी का स्वास्थ्य

एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ काफी बढ़ा हुआ है जबकि लिवर के अन्य एंजाइम सामान्य हैं — क्या यह हड्डियों से संबंधित हो सकता है, और इसके कारण की पहचान के लिए GGT जांच या अन्य परीक्षण कराने चाहिए?

3

बिलिरुबिन

कुल बिलिरुबिन सामान्य से लगभग दोगुना है — क्या यह गिलबर्ट सिंड्रोम जैसी हानिरहित स्थिति हो सकती है, या इसकी और जांच ज़रूरी है, विशेषकर बढ़े हुए एल्कलाइन फॉस्फेटेज़ के संदर्भ में?

4

धूम्रपान बंद करना

प्रतिदिन 3 सिगरेट पी जाती हैं और गुर्दों की कार्यक्षमता कम है — धूम्रपान बंद करने के लिए कौन से सहायक उपाय (जैसे निकोटीन पैच या गम) सबसे उपयुक्त होंगे?

5

निवारक जांच

पारिवारिक इतिहास में हाई ब्लड प्रेशर है और गुर्दों की कार्यक्षमता कम है — रक्तचाप की निगरानी कितनी बार करानी चाहिए, और क्या कोई अतिरिक्त निवारक जांच कराना उचित होगा?



टूल की प्रकृति (Nature of the tool): Blood Interpretation समाधान को किसी भी चिकित्सीय स्थिति के उपचार, निदान या इलाज के लिए एक टूल के रूप में उपयोग करने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया है। इसका उद्देश्य आपके डॉक्टर से चर्चा करने से पहले आपको अपने परिणामों को बेहतर ढंग से समझने में मदद करना है। यह किसी भी परिस्थिति में चिकित्सीय सलाह की जगह नहीं लेता है। स्वास्थ्य संबंधी कोई भी निर्णय लेने या किसी चिकित्सीय स्थिति का इलाज करने से पहले, आपको अपने डॉक्टर या एक योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना चाहिए।



AI की सीमाएँ (AI Limitations): यह रिपोर्ट एक AI द्वारा जनरेट की गई है, न कि किसी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा, जिसका अर्थ है कि इसमें त्रुटियाँ होने की संभावना है। इसके अतिरिक्त, इस रिपोर्ट की प्रासंगिकता सीधे दी गई जानकारी पर निर्भर करती है। यदि महत्वपूर्ण प्रासंगिक विवरण छोड़ दिए जाते हैं, या यदि आपके लैब परिणामों से मुख्य मार्कर गायब हैं, तो स्पष्टीकरण आंशिक डेटा पर निर्भर करेगा और आपकी विशिष्ट स्थिति के लिए अपूर्ण या अनुपयुक्त हो सकता है।

