



EasyCare



홍길동 님의 2023년도 건강검진

건강위험수치

2.5

혈압

정상

당뇨

위험

신장기능

위험

간기능

경계

이상지혈증

정상

빈혈

정상



<위험>
위험수치 +1



<경계>
위험수치 +0.5



<정상>

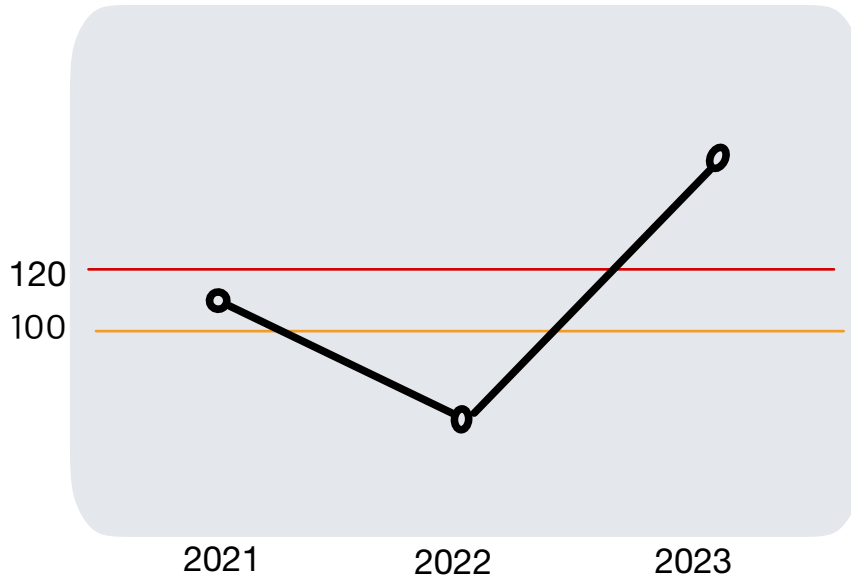


EasyCare



당뇨


위험



공복혈당 2023

160

8시간 공복 후 재는 공복혈당의 정상 범위는 100 미만으로, 126 이상일 경우 당뇨병으로 질환의심으로 분류된다.

 홍길동님의 공복혈당은 160으로, 병원에서 정밀검사 요망

당뇨 관리/예방법

Click!



당뇨 관리/예방법

1. 건강한 식습관

a.식이섬유 섭취
식사 후 혈당이 급격하게 오르는 것을 막을 수 있다.

b. 단백질 섭취
단백질은 혈당을 안정시키고 근육을 유지하는데 도움

c. 적절한 탄수화물
식사 간격을 유지하고 과도한 섭취를 피한다.



2. 생활습관

a. 꾸준한 운동
꾸준한 신체 운동은 혈당 조절

b. 체중 관리
체중을 적절히 유지하는 것이 중요하다. 적절한 식습관과 운동으로 체중을 조절하자.

c. 스트레스 관리

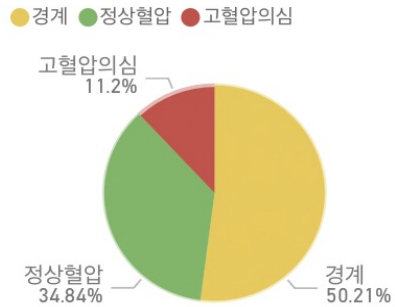


...더보기

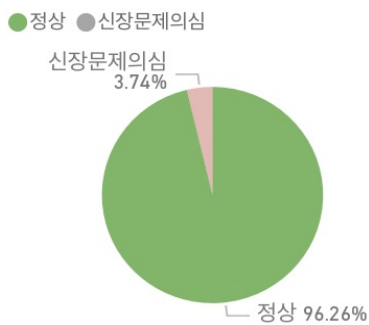


홍길동 님과 비슷한 생활습관, 신체조건을 가진 사람들의 통계치 입니다.

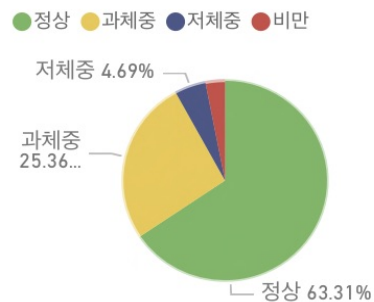
혈압상태



신장상태



체질량 상태



진료과목 상위 8위

진료과목	진료과목 수
내과	659660
정형외과	351824
소아청소년과	188990
이비인후과	182485
안과	130303
피부과	101176
외과	76684
산부인과	69878

주상병 상위 10위

급성 기관지염	
원발성 고혈압	
급성 편도염	
급성 비인두염[감기]	
알러지비염	
무릎 관절증	
요통	
요추 및 기타 추간...	
위장염 및 결장염	

경우...

....다음을 통해 치석의 확률이 Y 만큼 증가

혈색소이(가) 16.9개 초과입니
다.

1.24x

흡연상태이(가) 3입니다.

1.21x



홍길동 님 맞춤 건강식단



채소스튜 라따뚜이

채소와 단백질을 함께 넣은 스튜 또는 찌개는 영양이 풍부하며 혈당을 안정시킬 수 있습니다.

회원 리뷰 4.3

