

# SAGLIK RISK ANALIZI VE ONERI RAPORU

Rapor Tarihi: 04/01/2026 03:23

Danisan: Ahmet Yilmaz

## 1. KLINIK DEGERLERINIZ

Yas: 94	Aclik Sekeri: 194 mg/dL	Tuz Tuketimi: 90.9 g/gun
BMI (Kilo Indeksi): 25.2	T. Kolesterol: 212 mg/dL	Uyku Suresi: 6.0 saat
Tansiyon: 134/107 mmHg	LDL / HDL: 172 / 54(mg/dL)	Aktivite: 40 dk/gun
Nabiz: 98 bpm	Trigliserit: 89 mg/dL	

## 2. ANALIZ SONUCU

Mevcut Durum: Hipertansiyon Hastasi

**DIYABET RISKI: %51.2**

## 3. KAPSAMLI RISK DEGERLENDIRMESİ

- Tansiyon degerleriniz ideal sinirin üzerinde.
- Kan sekeri seviyeniz prediyabet veya diyabet sinirlarında.
- Kilo indeksiniz normalin üzerinde.
- Kan yaglariniz (Kolesterol/Trigliserit) yüksek.
- Yukarıdaki risk faktorleri metabolik sendrom riski olusturabilir.

## 4. YASAM TARZI VE ONERILER

- Tuz kullanımını azaltın (Günde 1 tatlı kasığını gecmemeli).
- Uyku düzeninizi iyileştirin.
- DASH diyeti tansiyonu dengelemeye yardımcı olur.