

SAGLIK RISK ANALIZI VE ONERI RAPORU

Rapor Tarihi: 03/01/2026 16:44

Danisan: deneme

1. KLINIK DEGERLERINIZ

Yas: 78	Aclik Sekeri: 188 mg/dL	Tuz Tuketimi: 46.0 g/gun
BMI (Kilo Indeksi): 70.3	T. Kolesterol: 269 mg/dL	Uyku Suresi: 3.0 saat
Tansiyon: 168/91 mmHg	LDL / HDL: 101 / 77(mg/dL)	Aktivite: 0 dk/gun
Nabiz: 99 bpm	Trigliserit: 237 mg/dL	

2. ANALIZ SONUCU

Mevcut Durum: Diyabet Hastasi

TANSIYON RISKI: %49.7

3. KAPSAMLI RISK DEGERLENDIRMESİ

- Tansiyon degerleriniz ideal sinirin üzerinde.
- Kan sekleri 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 geçmemeli).
- * Uyku düzeninizi iyileştirin.
- * Fiziksel aktiviteniz yetersiz. Haftada en az 150 dk yürüyüş yapın.
- * DASH diyeti tansiyonu dengelemeye yardımcı olur.