



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix (PHM)

Catatan penting: Laporan ini adalah hasil skrining kesehatan mandiri berbasis kuisioner dan bukan merupakan diagnosis medis.

Profil Pasien

NAMA
test69

USIA
<25

JENIS KELAMIN
Laki-laki

NOMOR TELEPON/HP
6281234567890

PERUSAHAAN/KOMUNITAS
-

STATUS GIZI
IMT 19.0 / Normal

STATUS PHM ANDA

Kategori: **P1**

Improve Lifestyle



Interpretasi

Belum berisiko penyakit secara medis, namun kualitas hidup harian Anda terasa kurang baik, misalnya kelelahan berkepanjangan, kurang tidur, atau jarang berolahraga. Fokus utama: pemulihan energi dan keseimbangan hidup.

Obesitas

Risiko Rendah

- Pertahankan pola makan seimbang dan aktivitas fisik rutin
- Pantau berat badan secara berkala (mis. tiap bulan)
- Jaga porsi makan, hindari ngemil berlebihan
- Lanjutkan gaya hidup aktif yang sudah baik

Diabetes Tipe 2

Risiko Rendah

- Pertahankan pola makan rendah gula dan karbohidrat olahan
- Rutin beraktivitas fisik minimal 150 menit/minggu
- Jaga berat badan pada rentang ideal
- Lakukan pemeriksaan gula darah puasa secara berkala

Kolesterol Tinggi

Risiko Rendah

- Batasi makanan berlemak jenuh dan gorengan
- Perbanyak konsumsi serat, sayur, dan buah
- Rutin berolahraga aerobik
- Periksa profil lipid darah secara berkala

Asam Urat Tinggi

Risiko Rendah

- Batasi jeroan, seafood, dan daging merah berlebihan
- Perbanyak minum air putih
- Hindari/batasi konsumsi alkohol dan minuman manis
- Periksa kadar asam urat darah secara berkala

HUBUNGI PANAKEA VIRTUE

Call Center / WhatsApp: +62 811-8114-6323
virtue.panakea.id
@panakeavirtue