



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
test6

USIA
<25

JENIS KELAMIN
Laki-laki

NOMOR TELEPON/HP
6281234567890

PERUSAHAAN/KOMUNITAS
-

STATUS GIZI
IMT 148.8 / Obesitas II

STATUS PHM ANDA

Kategori: **P2**

Lifestyle Modification



Interpretasi

Anda telah masuk kelompok berisiko dengan kualitas hidup (wellness) yang perlu ditingkatkan segera. Kombinasi ini membutuhkan intervensi gaya hidup yang lebih intensif dan terpadu.

Obesitas

Risiko Tinggi

- Konsultasikan ke dokter/ahli gizi untuk program penurunan berat badan terpadu
- Susun rencana makan terstruktur bersama dietisien
- Tingkatkan aktivitas fisik secara bertahap sesuai kemampuan
- Pertimbangkan pemeriksaan gula darah & profil lipid mengingat obesitas meningkatkan risiko metabolik

Diabetes Tipe 2

Risiko Tinggi

- Segera lakukan pemeriksaan gula darah puasa, TTGO, dan/atau HbA1c
- Konsultasikan ke dokter untuk evaluasi dan tata laksana lebih lanjut
- Terapkan pola makan rendah indeks glikemik dengan pendampingan ahli gizi
- Tingkatkan aktivitas fisik bertahap sesuai anjuran dokter

Kolesterol Tinggi

Risiko Sedang

- Batasi makanan berlemak jenuh, santan kental, dan gorengan
- Perbanyak serat larut (oat, kacang-kacangan, sayur, buah)
- Rutin berolahraga aerobik minimal 150 menit/minggu
- Periksa profil lipid darah secara berkala

Asam Urat Tinggi

Risiko Sedang

- Batasi konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, seafood, kaldu kental)
- Perbanyak minum air putih (≥2 liter/hari)
- Hindari/batasi konsumsi alkohol
- Periksa kadar asam urat darah secara berkala

HUBUNGI PANAKEA VIRTUE

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