

បញ្ជីសំណួរពិនិត្យសុខភាពទូទៅ

* លោកអ្នកត្រូវតែឆ្លើយសំណួរទាំងអស់ខាងក្រោម ដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលអំពីការវាយតម្លៃហានិភ័យជំងឺបេះដូងសរុបរបស់លោកអ្នក។

នាមត្រកូល		លេខអត្តសញ្ញាណ		ទូរស័ព្ទ	ទូរស័ព្ទនៅផ្ទះ
នាមខ្លួន		បណ្ណស្នាក់នៅ			ទូរស័ព្ទដៃ
អាសយដ្ឋានបច្ចុប្បន្ន				អ៊ីមែល	
				របៀបទទួលបានរបាយការណ៍ពិនិត្យសុខភាព <input type="checkbox"/> ប៉ុស្តិ៍ប្រៃសណីយ៍ <input type="checkbox"/> អ៊ីមែល	

* សូមឆ្លើយសំណួរទាំងអស់ខាងក្រោម។

ប្រវត្តិវេជ្ជសាស្ត្រ (ប្រវត្តិជំងឺ ប្រវត្តិត្រូវសារ)

១. តើលោកអ្នកធ្លាប់ត្រូវបានជួបបណ្ឌិតធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យឃើញមានជំងឺណាមួយ ក្នុងចំណោមជំងឺខាងក្រោមដដែលឬទេ? ឬក៏បច្ចុប្បន្នកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំណាមួយ?

	ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ		ការព្យាបាលដោយឱសថ	
ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្បាល (ជំងឺខ្លិន)	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ
ឈាមឈប់ហូរទៅបេះដូង/ឈឺដើមទ្រូង ខ្លាំងដោយសារខ្វះឈាមទៅបេះដូង	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ
សម្ពាធឈាមខ្ពស់	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ
ទឹកនោមផ្អែម	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ
ជាតិខ្លាញ់ខ្ពស់ក្នុងឈាម	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ
រាបង	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ
ផ្សេងទៀត (រាប់ទាំងជំងឺបរិក)	បាទ/ចាស	ទេ	បាទ/ចាស	ទេ

២. តើមានសមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសាររបស់លោកអ្នកបានស្លាប់ ឬក៏កើតជំងឺខាងក្រោមនេះដែរឬទេ?

ដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល (ជំងឺខ្លិន)	បាទ/ចាស	ទេ
ឈាមឈប់ហូរទៅបេះដូង/ឈឺដើមទ្រូងខ្លាំងដោយសារខ្វះឈាមទៅបេះដូង	បាទ/ចាស	ទេ
សម្ពាធឈាមខ្ពស់	បាទ/ចាស	ទេ
ទឹកនោមផ្អែម	បាទ/ចាស	ទេ
ផ្សេងទៀត (រាប់ទាំងជំងឺបរិក)	បាទ/ចាស	ទេ

៣. តើលោកអ្នកមានជំងឺលោកថ្លើមប្រភេទ B ដែរឬទេ?
① បាទ/ចាស ② ទេ ③ មិនដឹង

ការជក់បារី និងបារីអេឡិចត្រូនិក (ការបិតចំហាយ)

៤. តើលោកអ្នកធ្លាប់ជក់បារីលើសពី ៥ កញ្ចប់ (បារី 100 ដើម) ក្នុងជីវិតរបស់លោកអ្នកដែរឬទេ?
① ទេ មិនដែលជក់ ។ (☞ ទៅឆ្លើយសំណួរទី 5)
② បាទ/ចាស ខ្ញុំធ្លាប់ជក់ ប៉ុន្តែខ្ញុំបានផ្តាច់ហើយ (☞ សូមចូលទៅសំណួរ 4-1)

4-1. តើពេលនេះ លោកអ្នកជក់បារីមែនទេ?

① ខ្ញុំជក់	សរុប_____ឆ្នាំ	ជាមធ្យម បារី_____ ដើមក្នុងមួយថ្ងៃ	
② ខ្ញុំធ្លាប់ជក់ តែលែងជក់ទៀតហើយ	សរុប_____ឆ្នាំ	ធ្លាប់ជក់បារី_____ដើម ជាមធ្យមក្នុងមួយថ្ងៃ	_____ឆ្នាំចាប់តាំងពីខ្ញុំឈប់

5. តើលោកអ្នកធ្លាប់បានប្រើបារីអេឡិចត្រូនិកឬទេ (ឧ. IQOS, Glo ឬ Lil)?
① ទេ (☞ សូមចូលទៅសំណួរ 6)
② បាទ/ចាស (☞ សូមចូលទៅសំណួរ 5-1)

5-1. តើលោកអ្នកប្រើបារីអេឡិចត្រូនិកនៅពេលនេះមែនទេ?

① ខ្ញុំជក់	សរុប_____ឆ្នាំ	ជាមធ្យម បារី_____ ដើមក្នុងមួយថ្ងៃ	
② ខ្ញុំធ្លាប់ជក់ តែលែងជក់ទៀតហើយ	សរុប_____ឆ្នាំ	ធ្លាប់ជក់បារី_____ដើម ជាមធ្យមក្នុងមួយថ្ងៃ	_____ឆ្នាំចាប់តាំងពីខ្ញុំឈប់

6. តើអ្នកមានធ្លាប់ប្រើបារីអេឡិចត្រូនិកទឹកដែរឬទេ?
① ទេ ② បាទ/ចាស (☞ សូមចូលទៅសំណួរ 6-1)

6-1. តើអ្នកមានប្រើបារីអេឡិចត្រូនិកទឹកនៅខែមុនដែរឬទេ?

- ① ទេ ② 1 ទៅ 2 ថ្ងៃក្នុងមួយខែ ③ 3 ទៅ 9 ថ្ងៃក្នុងមួយខែ
④ 10 ទៅ 29 ថ្ងៃក្នុងមួយខែ ⑤ រាល់ថ្ងៃ

ការញ៉ាំភេសជ្ជៈ

* ក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំកន្លងមក

7. តើលោកអ្នកញ៉ាំភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រវឹងញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា? (ជ្រើសរើសយកមួយ)
① () ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ② () ដងក្នុងមួយខែ
③ () ដងក្នុងមួយឆ្នាំ ④ ខ្ញុំមិនញ៉ាំភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រវឹងឡើយ។

7-1. តើលោកអ្នកញ៉ាំភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រវឹងប៉ុន្មាននៅថ្ងៃធម្មតា?

• ជ្រើសរើសមួយក្នុងចំណោមកែវ ដប កំប៉ុង ឬចំណុះ cc (អ្នកអាចជ្រើសរើសលើសពីមួយសម្រាប់ប្រភេទស្រា ជ្រើសរើសប្រភេទស្រាដៀងគ្នាសម្រាប់ប្រភេទស្រាដទៃទៀតដែលមិនត្រូវបានចង្អុលបញ្ជាក់)

ប្រភេទស្រា	កែវ	ដប	កំប៉ុង	ចំណុះ cc
សូដ្យូ Soju				
ស្រាបៀរ				
ស្រាមានជាតិស្រវឹងខ្លាំង				
ម៉ាក់ដៀរហ្វូលី Makgeolli (ស្រាស)				
ស្រាទំពាំងបាយជូរ				

7-2. តើអ្វីខ្លះជាភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្រវឹងច្រើនជាងគេ ដែលលោកអ្នកធ្លាប់បានញ៉ាំនៅថ្ងៃមួយ?

• ជ្រើសរើសមួយក្នុងចំណោមកែវ ដប កំប៉ុង ឬចំណុះ cc (អ្នកអាចជ្រើសរើសលើសពីមួយសម្រាប់ប្រភេទស្រា ជ្រើសរើសប្រភេទស្រាដៀងគ្នាសម្រាប់ប្រភេទស្រាដទៃទៀតដែលមិនត្រូវបានចង្អុលបញ្ជាក់)

ប្រភេទស្រា	កែវ	ដប	កំប៉ុង	ចំណុះ cc
សូដ្យូ Soju				
ស្រាបៀរ				
ស្រាមានជាតិស្រវឹងខ្លាំង				
ម៉ាក់ដៀរហ្វូលី Makgeolli (ស្រាស)				
ស្រាទំពាំងបាយជូរ				

ការហាត់ប្រាណ

8-1. តើលោកអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតអប្បបរមាជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា (ធ្វើឱ្យអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗ) ក្នុងមួយសប្តាហ៍? () ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
* ឧទាហរណ៍នៃការលំហាត់ប្រាណកម្រិតអប្បបរមា> ការត់ ការហាត់ប្រាណ ការជិះកង់លឿន ពលកម្មសំណង់ ការជញ្ជូនវត្ថុដោយរ៉ឺម៉កដី ជាដើម។

8-2. តើលោកអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតអប្បបរមារយៈពេលប៉ុន្មាន (ធ្វើឱ្យអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗ) ក្នុងមួយថ្ងៃ? () ម៉ោង () នាទីមួយថ្ងៃ

9-1. តើលោកអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យមជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា (ធ្វើឱ្យអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗតិចតួច) ក្នុងមួយសប្តាហ៍? () ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍
* មិនរាប់បញ្ចូលការលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យមដែលលោកអ្នកបានសរសេររួចហើយនៅក្នុងសំណួរទី 8 ។
* ឧទាហរណ៍ការលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យម> ការដើរដោយប្រើកម្លាំង ការលេងកីឡាវាយកូនបាល់ពីដេង ការជិះកង់ក្នុងល្បឿនធម្មតា ការជញ្ជូនវត្ថុស្រាលៗ ការលេងសម្លាត ជាដើម។

9-2. តើលោកអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្រិតមធ្យមរយៈពេលប៉ុន្មាន (ធ្វើឱ្យអ្នកដកដង្ហើមខ្លីៗតិចតួច) ក្នុងមួយថ្ងៃ? () ម៉ោង () នាទីមួយថ្ងៃ

10. តើលោកអ្នកបានធ្វើការហ្វឹកហាត់ទម្ងន់ប៉ុន្មានថ្ងៃ ដូចជាការឡើងលើ ការអង្គុយនិងការងើបឡើង ការហាត់ប្រាណឱ្យឡើងសាច់ដុំ ការហាត់ប្រាណលើកទម្ងន់ ការហាត់ប្រាណតាមបាញ់ក នៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ចុងក្រោយនេះ?

