

සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තාව

රෝගියාගේ නම		නේවාසික ලියාපදිංචි අංකය	
පරීක්ෂාව සිදු කළ දිනය		සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ආයතනය	<input type="checkbox"/> හමු වීම <input type="checkbox"/> ස්ථානයේදී පරීක්ෂාව

සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාව පිළිබඳ සාමාන්‍ය විස්තර

කීරණය—☐ සාමාන්‍ය A ☐ සාමාන්‍ය B (සීමාව) ☐ සාමාන්‍ය රෝගයක්
☐ අධික රුධිර පීඩනය හෝ දියවැඩියාව පිළිබඳ සැක කෙරේ (රෝග විනිශ්චය සඳහා පරීක්ෂණයක් අවශ්‍යයි)
☐ අසාමාන්‍යයි

◆ 000 සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ සහ අනෙක් , , පරීක්ෂාවන් ලැබුණි.

* ඔබේ ජීවිත රටාව ඇගයීම සඳහා, කරුණාකර, ජීවිත රටා වල ඇගයීම පිළිබඳ ප්‍රතිඵල සහ වට්ටෝරුව වෙත යොමු වන්න

◆ මහතා/මහත්මිය/මිය., පහත දැක්වෙන කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබට සෞඛ්‍ය සාත්තුව අවශ්‍ය වේ.

▷ සැකකරන රෝගය:

* ඔබට සැකසහිත අධික රුධිර පීඩනය හෝ දියවැඩියා ඇති බවට විනිශ්චය කර ඇත්නම් ඔබට සමීප රෝහලක හෝ සායනයක විනිශ්චය සඳහා පරීක්ෂාවක් ලබා ගත හැකිය. රෝග විනිශ්චය සඳහා පළමු හමුවීමේ වෛද්‍ය බිලපත් වලට මුදල් ආධාර ලැබේ (ඊ ළඟ වසරේ ජනවාරි 31ට පෙර ඔබ පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගත යුතුය.)
ඔබ වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබීමට සුදුස්සෙකු නම්, වෛද්‍ය රැකවරණ ආධාර පනත අනුව, ඔබට සමීප සායනයකදී රෝග විනිශ්චය සඳහා පරීක්ෂාවක් සිදු කර ගත හැකිය.

▷ තහවුරු කරන ලද රෝගය:

▷ ජීවන රටාව කළමනාකරණය

▷ වෙනත්

* සාමාන්‍ය ඒ සාමාන්‍ය බිසභරෝගයක් පිළිබඳ සැකකරන බවට තීරණය කිරීමේදී එක් එක් සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ආයතනය විසින් භාවිත කරන පරිශීලන නීති සහ රාශක අනුව රුධිර පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල වෙනස් විය හැක.

පරීක්ෂණ ආකාරය	විෂය වන රෝගය	පරීක්ෂණ අයිතමය	ප්‍රතිඵලය (නිදේර්ශන අගය)			
මනින පරීක්ෂණය	තරබාරු බව/ උදරයේ ස්ප්‍ර්ශනව	උස (cm) / බර (kg)	/			
		BMI (kg/m ²)	<input type="checkbox"/> බර අඩුය (18.5ට අඩු)	<input type="checkbox"/> සාමාන්‍යයි (18.5-24.9)	<input type="checkbox"/> බර වැඩිය (25-29.9)	<input type="checkbox"/> ස්ප්‍ර්ශයි (30 සහ ඊට වැඩි)
		ඉණ (cm)	<input type="checkbox"/> සාමාන්‍යයි		<input type="checkbox"/> උදරයේ ස්ප්‍ර්ශනව (පිම්බී: 90 හා ඊට වැඩි; ගැහැණු: 85 සහ ඊට වැඩි)	
	අසාමාන්‍ය දෘෂ්ටි තීව්‍රතාව	දෘෂ්ටි තීව්‍රතාව (වම/දකුණ)		<input type="checkbox"/> නිවැරදි කර ඇත		
	අසාමාන්‍ය ශ්‍රවණ තීව්‍රතාව	ශ්‍රවණ තීව්‍රතාව (වම/දකුණ)		<input type="checkbox"/> සාමාන්‍ය <input type="checkbox"/> රෝගයක් ඇතුළු සැක කෙරේ		
	අධික රුධිර පීඩනය (සිස්ටෝලික්/ ඩයස්ටෝලික්)	/ mmHg	<input type="checkbox"/> සාමාන්‍ය <input type="checkbox"/> අධික රුධිර පීඩනය <input type="checkbox"/> අධික රුධිර පීඩනය පෙර (සිස්ටෝලික්: 120-139, හෝ ඩයස්ටෝලික්: 80-99) <input type="checkbox"/> අධික රුධිර පීඩනය ඇති බව සැක කෙරේ (140 සහ ඊට වැඩි හෝ 90 ඊට වැඩි)			

රුධිර පරීක්ෂණය	රක්තභීතතාව	හිමොග්ලොබින් (g/dL)		පුරුෂ: 13-16.5 ස්ත්‍රී: 12-15.5	සාමාන්‍ය වෙනත් ලේ අඩු බව සැක කෙරේ
	දියවැඩියාව	නිරාහාර රුධිර සීනි මට්ටම (mg/dL)		100 ට අඩු	සාමාන්‍ය නිරාහාර ග්ලූකෝස් ආබාධිත තත්ත්වයක් සැක කෙරේ දියවැඩියාව දියවැඩියාව ඇති බව සැක කෙරේ
	අධික ලිපිඩ සහිත වීම	මුළු කොලෙස්ටරෝල් (mg/dL)		200 ට අඩු	සාමාන්‍ය කොලෙස්ටරෝල් අගය වැඩි බව සැක කෙරේ ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ මට්ටම වැඩි බව සැක කෙරේ HDL කොලෙස්ටරෝල් අගය අඩු බව සැක කෙරේ දියවැඩියාව
		HDL කොලෙස්ටරෝල් (mg/dL)		60 ට අඩු	
		ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ (mg/dL)		150 ට අඩු	
		LDL කොලෙස්ටරෝල් (mg/dL)		130 ට අඩු	
	වකුගඩු රෝගය	රුධිර ගත ක්‍රියා ටනතීන් (mg/dL)		1.5 සහ ඊට අඩු	සාමාන්‍ය වකුගඩු රෝගයක් ඇති බව සැක කෙරේ
		ග්‍රවිනීකා වේ පෙරත වේගය (e-GFR) (mL/min/1.73 m ²)		60 සහ ඊට වැඩි	
	අක්මා රෝගය	AST (SGOT) (IU/L)		40 සහ ඊට අඩු	සාමාන්‍ය අක්මා රෝගයක් ඇති බව සැක කෙරේ
		ALT (SGPT) (IU/L)		35 සහ ඊට අඩු	
		ගැමා-GTP (γGTP) (IU/L)		පුරුෂ: 63 සහ ඊට අඩු ස්ත්‍රී: 35 සහ ඊට අඩු	

මුත්‍ර විශ්ලේෂණය	ප්‍රෝටීනියුරියා	සාමාන්‍ය	සීමාව	මුත්‍ර වල ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය වැඩි බව සැක කෙරේ
------------------	-----------------	----------	-------	---

විකිරණ ලේඛනය	පපුවේ එක්ස්-කිරණ ඡායාරූපය	සාමාන්‍ය අක්‍රීය පුප්ප්පිය ක්ෂය රෝගය	රෝගයක් සැක කෙරේ: වෙනත්:
--------------	---------------------------	---	----------------------------

ශාරීරික පරීක්ෂණය (ප්‍රශ්නාවලිය)	පසුගිය රෝග ඉතිහාසය පිළිබඳ විනිශ්චය		මෞෂධ විකිත් සාව	
	ජීවන රටාව	දුම්පානයෙන් වැළකීම අවශ්‍යයි ව්‍යායාම අවශ්‍යයි * ඔබේ කායික වෛද්‍ය වරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න	මත්පැන් පානයේ සීමාවන් අවශ්‍යයි මාංශ ජෛව ව්‍යායාම අවශ්‍යයි	

අදාලත්වය		ප්‍රතිඵලය	
හෙපටයිටිස් B	□අදාල වේ □අදාල නොවේ	මතුපිට ප්‍රතිදේහජනකය	□සාමාන්‍ය □නිශ්චිත (

හෘද්‍යාභිති රෝග අවදානම ඇගයීම

*හෘද්‍යාභිති රෝග යනු අසාත්‍ය, මයෝකාඩියල් ඉන්ෆාක්ෂන් ආදී රෝග වේ.

නම	ලිංගිකත්වය	වයස	පරීක්ෂාවේ දිනය
0000	00	00	0000-00-00
හෘද්‍යාභිති රෝග අවදානම හෘද්‍යාභිති රෝග පිළිබඳ ඔබේ අවදානම (වයස) (ලිංගිකත්වය) සාමාන්‍ය සමඟ සංසන්දනය කළ විට) 0.00 වාර ගණන		වසර 10ක් තුළ ඔබට හෘද්‍යාභිති රෝග ඇති වීමේ සම්භාවිතාව මහතා/මහත්මිය/මිය, 000 0.0% ඔබේ (වයස) (ලිංගිකත්වය) ට අදාළ සාමාන්‍ය 0.0% 0 20 40 60 80 100	හෘද්‍යාභිති වයස 00 අවුරුදු

සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ සාධක		වත්මන් තත්ත්වය	ඉලක්කගත තත්ත්වය	සෞඛ්‍ය සලකුණු
	බර	ඉහත වටප්පමාණය	65kg ට අඩු	
			90cm ට අඩු	
	ව්‍යායාම		සතියකට පස් වතාවක් හෝ ඊට වැඩියෙන්	
	මත්පැන් පානය		විදුරු 2කකට නොවැඩි	
	රුධිර පීඩනය		120/80 ට අඩු	
	දුම්පානය		දුම්පානය නොකිරීම පවත්වා ගෙන යෑම	
	නිරාහාරව රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය		100 ට අඩු	
	සම්පූර්ණ කොලෙස්ටරෝල්		200 ට අඩු	
			LDL කොලෙස්ටරෝල් 130 ට අඩු	

මහතා/මහත්මිය/මිය, , ඔබ ප්‍රශ්නාවලියට ලබා දුන් පිළිතුරු සහ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල වලට අනුව ඔබේ වත්මන් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් හා ඉලක්ක වල ප්‍රතිඵල ඉහත සඳහන් වේ. ඔබට 'පරෙස්සම් වන්න' හෝ 'අනතුරුදායකයි' යන සෞඛ්‍ය සලකුණු වලට අනුරූප අයිතම ක්‍රියාකාරී ලෙස වැඩිදියුණු කිරීම අවශ්‍ය වනු ඇත. අධික රුධිර පීඩනය හෝ දියවැඩියාව හෝ ලිපිඩ වැඩි වීම සඳහා ඔබ ඖෂධ ගන්නේ නම්, ඔබේ සෞඛ්‍ය සලකුණු 'පරෙස්සම් වන්න' යනුවෙන් සඳහන් වනු ඇත. ඒ, ඔබේ රුධිර පීඩනය, නිරිහාර රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉලක්ක පරාස තුළ ඇත් නම් ද විය හැකිය. කරුණාකර ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් දිගින් දිගටම කළමනාකරණය කරන්න.

※ඉහත සඳහන් ඉලක්ක වලට අනුව සාමාන්‍ය මාගෙර්පදේශ අනුගමනය කරන්න, ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මත රඳා පවතින පරිදි ඒවා වෙනස් විය හැකිය. කරුණාකර ඔබේ කායික වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ සාධක වැඩි දියුණු කිරීමට වසර 10ක් තුළ ඔබට හෘද්‍යාභිති රෝග ඇති වීමේ සම්භාවිතාව අඩු විය යුත්තේ	හෘද්‍යාභිති වයස 00 -> 00
00%(0.0% -> 0.0%)	

ඔබගේ සෞඛ්‍ය පරීක්ෂාවේ ප්‍රතිඵල වලට අනුව ඉහත තොරතුරු සහතික කෙරේ.

20

ඇගයීම සිදු කළ දිනය: කායික වෛද්‍යවරයා: බලපත්‍රය (සුදුසුකම්) / අංකය. නම (අත්සන)

(වෛද්‍ය සාක්ෂි ආයතනය)

