

## Pangkalahatang Ulat ng Pangkalusugang Pagpapatingin

Pangalan ng Kalahok		Numero ng Rehistrong Pangresidente	
Eksaminasyon		Institusyon sa Pagsusuri ng Kalusugan	<input type="checkbox"/> Pagbisita <input type="checkbox"/> Pagsusuri sa mismong lugar

### Mga komento sa Checkup ng Kalusugan na Panlahat

Determination - ☐ Normal A ☐ Normal B (hangganang) ☐ May pinaghihinalaan pangkalahatang sakit  
☐ Pinaghihinalaang may Alta-presyon o diabetes mellitus (Kailangan ng diagnostic na pagsusuri)  
☐ Abnormal

- ◆ G./Gng./Bb. , sumailalim sa isang pagsusuri ng pangkalahatang kalusugan at iba pang, , mga pagsusuri.  
\* Sumangguni sa mga resulta at reseta ng pagsusuri sa mga gawi sa buhay para sa iyong pagsusuri sa mga gawi sa buhay.
- ◆ G./Gng./Bb. , kailangan mo ng pangangalagang pangkalusugan na nauugnay sa mga sumusunod na bagay.

#### ▷ Pinaghihinalaang Sakit:

\* Kung ma-diagnose ka na may pinaghihinalaang alta-presyon o diabetes mellitus, maaari kang makatanggap ng diagnostic na pagsusuri sa isang malapit na ospital o klinika. Naka-subsidize ang mga medikal na bayarin ng iyong unang pagbisita para sa isang diagnostic na pagsusuri (Dapat kang magpasuri bago ang Enero 31 ng susunod na taon.)  
Kung kwalipikado kang tumanggap ng mga medikal na benepisyo, maaari kang makatanggap ng diagnostic na pagsusuri sa isang malapit na klinika alinsunod sa Medical Care Assistance Act (Batas na Tulong sa Medikal na Pangangalaga).

#### ▷ Nakumpirmang sakit:

#### ▷ Pamamahala sa mga gawi sa buhay

#### ▷ Iba pa

\* Maaring magbago ang resulta ng pagsusuri sa dugo ayon sa reperensya ng pamantayan ng bawat institusyon ng pagsusuri sa kalusugan sa pagpapasya ng normal A, normal B, at pinaghihinalaang sakit.

Uri ng pagsusuri	Sinusuring sakit	Aytem ng eksaminasyon	Resulta (sangguniang value)
Pagsusukat ng eksaminasyon	Labis na katabaan / Labis na katabaan ng tiyan	Taas (cm) / timbang (kg)	/
		BMI (kg/m <sup>2</sup> )	<input type="checkbox"/> Kulang sa timbang (mas mababa sa 18.5) <input type="checkbox"/> Normal (18.5-24.9) <input type="checkbox"/> Labis na timbang (25-29.9) <input type="checkbox"/> Labis na katabaan (30 pataas)
		Baywang (cm)	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Labis na katabaan ng tiyan (Lalaki: 90 pataas; Babae: 85 pataas)
	Abnormalidad ng linaw ng paningin	Kakayahan ng paningin (kaliwa/kanan)	<input type="checkbox"/> Itinama
	Abnormalidad ng linaw ng pandinig	Kakayahan ng pandinig (kaliwa/kanan)	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang sakit
	Alta-presyon (systole/ diastolic)	/ mmHg	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Prehypertension (systole: 120-139, o diastolic: 80-99) <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang alta-presyon (140 pataas o 90 pataas)

Pagsusuri sa dugo	Anemya	Hemoglobin (g/dL)		Lalaki: 13-16.5 Babae: 12-15.5	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Iba pa <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang anemya
	Diabetes Mellitus	Pag-aayuno sa blood sugar (mg/dL)		Mas mababa sa 100	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang karamdaman sa glucose habang nag-aayuno <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang diabetes mellitus
	Dyslipidemia	Kabuuang kolesterol (mg/dL)		Mas mababa sa 200	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang hypercholesterolemia <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang hypertriglyceridemia <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang mababang HDL kolesterol <input type="checkbox"/> Diabetes mellitus
		HDL kolesterol (mg/dL)		Mas mababa sa 60	
		Triglyceride (mg/dL)		Mas mababa sa 150	
		LDL kolesterol (mg/dL)		Mas mababa sa 130	
	Sakit sa bato	Serum creatinine (mg/dL)		1.5 pababa	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang sakit sa bato
		Glomerular filtration rate (e-GFR) (mL/min/1.73m <sup>2</sup> )		60 pataas	
	Sakit sa atay	AST(SGOT)(IU/L)		40 pababa	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang sakit sa atay
		ALT(SGPT)(IU/L)		35 pababa	
		Gamma-GTP (γGTP)(IU/L)		Lalaki: 63 pababa Babae: 35 pababa	

Urinalysis	Proteinuria	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Hangganan <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang proteinuria
------------	-------------	--

Radiography	Radiograph ng dibdib	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Hindi aktibong tuberkulosis sa baga <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang sakit: <input type="checkbox"/> Iba pa:
-------------	----------------------	---

Pisikal na eksaminasyon (mga katanungan)	Diagnosis sa dating medikal na kasaysayan		Terapewtikang medikasyon	
	Estilo ng pamumuhay	<input type="checkbox"/> Kinakailangan ang pag-iwas sa paninigarilyo <input type="checkbox"/> Kinakailangan ang pag-eheersisyo * Kumonsulta sa iyong doktor.	<input type="checkbox"/> Kinakailangan ang paghihigpit sa pag-inom <input type="checkbox"/> Kinakailangan ang pag-eheersisyo ng kalamnan	

	Pagiging Nalalapat	Resulta	
Hepatitis B	<input type="checkbox"/> Nalalapat <input type="checkbox"/> Hindi nalalapat	Surface antigen	<input type="checkbox"/> Pangkalahatan <input type="checkbox"/> Tumpak ( )
		Surface antibody	<input type="checkbox"/> Pangkalahatan <input type="checkbox"/> Tumpak ( )
		<input type="checkbox"/> May nakitang antibody <input type="checkbox"/> Walang nakitang antibody <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang carrier ng antigen ng Hepatitis B virus <input type="checkbox"/> Ipinagpaliban ang diagnosis	
Depresyon	<input type="checkbox"/> Nalalapat <input type="checkbox"/> Hindi nalalapat	<input type="checkbox"/> Walang sintomas ng depresyon (0-4 na puntos) <input type="checkbox"/> Mga bahagyang sintomas ng depresyon (5-9 na puntos) <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang katamtamang depresyon (10-19 na puntos) <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang malubhang depresyon (20-27 puntos)	
Karamdaman sa cognitive function	<input type="checkbox"/> Nalalapat <input type="checkbox"/> Hindi nalalapat	<input type="checkbox"/> Walang tiyak abnormalidad (0-5 puntos) <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang karamdaman sa cognitive function (6 na puntos pataas)	
Pagsusuri sa densidad ng buto	<input type="checkbox"/> Nalalapat <input type="checkbox"/> Hindi nalalapat		<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Osteopenia <input type="checkbox"/> Osteoporosis
Pagsusuri sa pisikal na kakayahan ng matatanda	<input type="checkbox"/> Nalalapat <input type="checkbox"/> Hindi nalalapat	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Nabawasan ang mga pisikal na kakayahan	
Pagsusuri sa kakayahan ng matatanda (kwestiyonaryo)	<input type="checkbox"/> Nalalapat <input type="checkbox"/> Hindi nalalapat	Pagkatumba	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Napakadaling matumba
		Kakayahang magsagawa ng mga aktibidad sa pang-araw-araw na buhay	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Nangangailangan ng tulong sa pang-araw-araw na buhay
		Pagpapabakuna	<input type="checkbox"/> Nangangailangan ng pagpapabakuna para sa trangkaso <input type="checkbox"/> Nangangailangan ng pagpapabakuna para sa pneumococcus <input type="checkbox"/> Hindi nangangailangan ng pagpapabakuna
		Karamdaman sa pag-ihi	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang karamdaman sa pag-ihi

## Pagsusuri sa Panganib ng Sakit sa Puso

\*Tumutukoy ang sakit sa puso sa mga karamdaman kabilang ang stroke, atake sa puso, atbp.

Pangalan ○○○

Kasarian ○○

Edad ○○

Petsa ng eksaminasyon 0000-00-00

### Panganib ng sakit sa puso

Ang iyong panganib ng sakit sa puso (Kumpara sa karaniwan para sa iyong (edad) (kasarian))

**0.00 (na) beses**

Probabilidad na magkakaroon ka ng sakit sa puso sa loob ng 10 taon

G./Gng./Bb. ○○○

Karaniwan para sa iyong (edad)(kasarian)

| 0.0%

| 0.0%



Edad ng puso

**00 (na) taon**

### Matuto tungkol sa mga salik na nauugnay sa kalusugan

Mga salik na nauugnay sa kalusugan

Kasalukuyang kundisyon

Target na kundisyon

Mga signal ng kalusugan



Timbang  
Sukat ng baywang

Wala pang 65kg  
Wala pang 90cm



Pag-eehersisyo

Lima o higit pang beses  
kada linggo



Pag-inom

Hindi lalampas sa 2 baso



Presyon ng dugo

Mas mababa sa 120/80



Paninigarilyo

Ipagpatuloy ang hindi  
paninigarilyo



Blood sugar habang  
nag-aayuno

Mas mababa sa 100



Kabuuang kolesterol  
LDL kolesterol

Mas mababa sa 200  
Mas mababa sa 130



G./Gng./Bb. , ang mga resulta sa itaas ay ang iyong kasalukuyang mga kundisyon ng kalusugan at layunin batay sa iyong mga sagot sa kwestionaryo at mga resulta ng pagsusuri. Kakailanganin mong aktibong pabutihin ang mga item na tumutugma sa mga signal ng kalusugan na “Mag-ingat” o “Mapanganib.” Kung gumagamit ka ng anumang gamot para sa alta-presyon, diabetes mellitus, o dyslipidemia, ang resulta ng signal ng iyong kalusugan ay magiging “Mag-ingat” kahit pasok sa hanay ng layunin ang iyong presyon ng dugo, antas ng blood sugar habang nag-aayuno, at kolesterol. Patuloy na pamahalaan ang mga kundisyon ng iyong kalusugan.

※ Dahil ang mga layunin sa itaas ay sumusunod sa pangkalahatang mga alituntunin, maaaring mag-iba ang mga ito depende sa mga kundisyon ng iyong kalusugan. Kumonsulta sa iyong doktor.

### Upang pagandahin ang mga salik na nauugnay sa kalusugan

Dapat bumaba ang probabilidad na magkaroon ka ng sakit sa puso sa loob ng 10 taon nang

**00%** (0.0% → 0.0%)

Edad ng puso

**00** → **00**

Pinagtitibay nito na ang impormasyon sa itaas ay ang mga resulta ng iyong checkup ng kalusugan.

20

Petsa ng pagsusuri:

Doktor: Lisensya (Kwalipikasyon) / Blg.

Pangalan

(Lagda)

(Institusyon ng Medikal na Pangangalaga

)

## Mga Resulta ng Pagsusuri sa Mga Gawi sa Buhay

Pangalan ng Kalahok		Numero ng Rehistrong Pangresidente	
eksaminasyon		Institusyon sa Pagsusuri ng Kalusugan	<input type="checkbox"/> Pagbisita <input type="checkbox"/> Pagsusuri sa mismong lugar

Paninigarilyo	<input type="checkbox"/> Hindi naninigarilyo <input type="checkbox"/> Dating naninigarilyo <input type="checkbox"/> Kasalukuyang naninigarilyo <input type="checkbox"/> Naninigarilyo lang ng mga e-cigarette
	Pagsusuri sa pagkakalulong nicotine <input type="checkbox"/> Mababa (0–3 puntos) <input type="checkbox"/> Katamtaman (4–6 puntos) <input type="checkbox"/> Mataas (7–10 puntos)
	Reseta para sa paghinto sa paninigarilyo <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala
	Reseta <input type="checkbox"/> Konsultasyon at edukasyon <input type="checkbox"/> Paggamot (nicotine replacement therapy, bupropion, at varenicline) <input type="checkbox"/> Sanggunian (sentro at klinika sa hindi paninigarilyo)

Pag-inom ng alkohol	<input type="checkbox"/> Hindi umiinom <input type="checkbox"/> Mahinang uminom <input type="checkbox"/> Malakas uminom <input type="checkbox"/> May pinaghihinalaang karamdaman sa pag-inom ng alkohol
	Reseta para sa paghinto sa pag-inom/paghihigpit sa pag-inom <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala
	Reseta <input type="checkbox"/> Konsultasyon at edukasyon <input type="checkbox"/> Paggamot <input type="checkbox"/> Sanggunian (rehab center at klinika para sa alkohol)

Ehersisyo	<input type="checkbox"/> Kawalan ng ehersisyo <input type="checkbox"/> Batayang ehersisyo <input type="checkbox"/> Ehersisyo para sa pagpapabuti ng kalusugan <input type="checkbox"/> Kawalan ng ehersisyo ng kalamnan <input type="checkbox"/> Wastong ehersisyo ng kalamnan
	Reseta sa pag-eehersisyo <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala
	Uri ng Reseta: <input type="checkbox"/> Paglalakad <input type="checkbox"/> Paglangoy <input type="checkbox"/> Pag-ayak sa bundok <input type="checkbox"/> Aerobics <input type="checkbox"/> Pag-uunat <input type="checkbox"/> Ehersisyo ng kalamnan <input type="checkbox"/> Iba pa ( )
	Oras: <input type="checkbox"/> 10 minuto <input type="checkbox"/> 15–30 minuto <input type="checkbox"/> Over 30 minuto <input type="checkbox"/> Iba pa ( ) Dalas: <input type="checkbox"/> 1–2 beses sa isang linggo <input type="checkbox"/> 3–4 beses sa isang linggo <input type="checkbox"/> Mahigit sa 5 beses sa isang linggo

Nutrisyon	<input type="checkbox"/> Mabuti <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Masama
	Reseta sa nutrisyon <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala
	Reseta <input type="checkbox"/> Kumain pa ng marami. ( <input type="checkbox"/> Dairy <input type="checkbox"/> Protina <input type="checkbox"/> Mga Gulay) <input type="checkbox"/> Bawasan ang ( <input type="checkbox"/> Taba <input type="checkbox"/> Asukal <input type="checkbox"/> Alat (Asin)) <input type="checkbox"/> Malusog na kaugalian sa pagkain ( <input type="checkbox"/> Hindi kinalilimutan ang almusal <input type="checkbox"/> Pagkain ng iba't ibang uri ng balanseng pagkain.) <input type="checkbox"/> Sanggunian (Klase para sa Edukasyon sa Nutrisyon)

Labis na katabaan	<input type="checkbox"/> Normal na timbang <input type="checkbox"/> Labis na timbang <input type="checkbox"/> Labis na katabaan
	Reseta para sa labis na katabaan <input type="checkbox"/> Mayroon <input type="checkbox"/> Wala
	Reseta <input type="checkbox"/> Bawasan ang pagkain. <input type="checkbox"/> Bawasan ang dalas ng pag-inom ng alak. <input type="checkbox"/> Sumangguni sa reseta ng ehersisyo. <input type="checkbox"/> Iba pa ( )
	<input type="checkbox"/> Bawasan ang pagkain ng mga meryenda. <input type="checkbox"/> Bawasan ang pagkain ng mga fast food at pagkain sa labas. <input type="checkbox"/> Sanggunian (Klinika sa labis na katabaan)