

Ichkilikni va mo'tadil ichkilikni to'xtatish retsepti

Tekshiriluvchining ism sharifi:

Xulosa

- 1) Spirtli ichimlik ichilganligi sinovi - Koreys tahrir qilingan versiyasi (AUDIT-KR): _____ points
- 2) Ichkilik ta'sir etishi mumkin bo'lgan boshqa kasalliklar
 - ☐ Tushkulik/Tashvish
 - ☐ Gipertenziya
 - ☐ Qandli diabet
 - ☐ Dislipidemiya (giperlipidemiya)
 - ☐ Gastrointestinal kasallik
 - ☐ Yurak kasalligi
 - ☐ Serebral apopleksiya (falaj)
 - ☐ Boshqalar:

1. Sizning hozirgi ichish holatingiz

- ☐ Me'yordagi ichkilik darajasi.
- ☐ Xavfli ichkilik darajasi.
- ☐ Sizda spirtli ichimliklarni ishlatish tartibsizligi bor.

2. Ichishni tashlash/me'yorni saqlash retsepti

1) Sizda ichkilikka to'g'ri munosabatingiz bor.

- ☐ Xavfli ichimliklardan saqlanish uchun mavjud ichkilik odatlaringizni saqlang.

2) Siz ichkilikbozlikni yaxshilashingiz kerak.

Sizning hozirgi ichish odatlaringiz xavfli darajada:

- ☐ Garchi hozir sizda jismoniy to'sqinlik bo'lmasa ham o'zingizning odatlaringizni ichish xatti-harakati me'yorlariga mos kelishi uchun o'zgartirishingiz kerak,
- ☐ Siz shifokoringizdan jismoniy asoratlaringizni olmaganingizcha (jigar funktsiyasi buzilishidan va boshqalardan) qutulmaguningizcha bir muddat spirtli ichimlik ichmasligingiz kerak.

Sizda spirtli ichimliklarni ishlatish tartibsizligi mavjud, shuning uchun:

- ☐ Siz butunlay ichkilikni to'xtatishingiz kerak.

3) Sizga tibbiy yordam va dori-darmonlar bilan davolash talab qilinadi.

- ☐ Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish tartibsizligi uchun sizga spirtli ichimliklardan saqlanish uchun tibbiy yordam va yordamchi retsept kerak.
- ☐ Jismoniy asoratlaringizga tibbiy e'tibor kerak.

3. Boshqa sharhlar (uzog'i bilan 100 ta harf)

Shifokor ism-sharifi / Imzo

※ Ushbu tavsiya yashash tarzini yaxshilash uchun retseptdir. Dori tayyorlashda ishlatish mumkin emas.