

کلن یې؟ ۷۴ - ۴۰

زموږ د این ایچ ایس د مفتوروغتیایی معایناتو په هکله لټون وکړه

چا په آپ بېت اچھا محسوس کر رے ہوں، ان کہ ته دا احساس کوي چې ته بېخي روغ رمټ ی، بیا هم که ته ترڅ لوېښ تو پورته یې نو کېدی شي چې د زړه ناروغی، سکتې، پوښ تورگو ناروغی، شکرې یا دماغی زوال له خطر سره مخامخ یې. د این ایچ ایس مفت روغتیایی معاینات کولای شي له تاسره د دغو خطرونو په راکمولو کې مرسته وکړي او ستا د روغ پاتې کېدلو تضمین وکړي.

هغه پوښتنې چې تاسی یې درلودای شئ زما ارزونه رابښی چې ما ته این ایچ ایس بیلته چیک امکانی خطرات کی تېت خطر راپېښ دی، ایا مانا یې دا ده چې ماته به دا عوارض نه را پېښیږي؟

ولی زه معایناتو ته اړتیا لرم؟ ماته خو خپل ځان روغ رمټ ارامعلومیږي

د این ایچ ایس معاینات د بالقوه خطرونو په ژر معلومولو کې مرسته کوي. له داسی معایناتو او د مسلکې درمان گر له مشورې پسته تاسی د یوه مگر ایا دا حالات ستاسی په کاله کې نشته؟

لیکن کیا یه حالتی خاندان میں نپیندا ویل ناممکن دي چې یو چا ته به له دغو حالاتوڅخه یو ورپېښیږي یا به نه. مگر سر له اوسه لاس په کار کېدل له تاسی سره د بالقوه خطر په کمولو کې مرسته کولای شي

که تاسی په خپل کاله کې د زړه د ناروغی، سکتې، ۲ ډول شکرې یا د پوښ تورگو د ناروغی سابقه لرئ نو بیا خو کېدای شي چې تاسی له زیات خطر سره مخامخ یئ. که اوس لاس په کار شئ نو دا به له تاسی سره د داسی حالاتو د پېښېدلو په مخنیوي کې مرسته وکړي

ایا هرڅوک به دا معاینات کوي؟

دا معاینات د یوې ملي برنامه ې برخه دي چې د داسی روغتیایی ستونزو مخنیوي وکوي. هر هغه څوک چې عمر یې د ۴۰ او ۴۷ ترمنځ وي او چې داسی عوارض پکې نه وي موندل شوي، به هر پینځه کاله پسته یوځل داسی معایناتو ترسره کولو لپاره رابلل کیږي. که چیرې تاسی د عمر له دغې ټاکل شوې دایرې څخه بهر یئ او د خپلې روغتیا په باره کې انډېښمن یئ، نو پکار ده چې خپل جی پی سره تماس ونیسی

تاسی نور معلومات موندلای شئ پر www.nhs.uk/nhshealthcheck

زه پوهېږم چې زه غلط کوم ډاکټر له ما سره څنګه مرسته کولای شي؟

که تاسی مرستې ته اړتیا لرئ نو موږ به له تاسی سره په رغنده خوراک، رغنده وزن، نور فعالېدلو، شراب کمولو، یا سګرټ پرېښودلو کې په ګډه کار وکړو



NHS
(س یا چ یا نی)
چنچ یک تحص

له تاسی سره مرسته په مخنیوي کې د
دلشکرې
کرد زړه د ناروغی
د پوښ تورگی د ناروغی
سکتې یا دماغی زوال

www.nhs.uk/nhshealthcheck
یوش رایټ اوځل هماع تحص د ناتسلګنا د
Public Health England

ستاسی د روغتیا د بنې ګرې لپاره په ګډه کار

هر چا ته د زړه ناروغی، سکنه، شکره، پوښ تورګې ناروغی، او یو نه یو ډول دماغی زوال ورپېښېدلو خطر شته ښه خبر دا دی چې د دغې پېښې واکمنیو کېدای شي - ناکه ستاسی په کورنۍ کې یې سابقه مهموډه وي د ای سېاچ یا نمف تمعاینات وکوئ نو تاسی به د راتلونکې لپاره په بهتره توګه چمتو اوسئ چې خپلې روغتیا ساتلو او بنې ګرې لپاره ګامونه اوچ تګړی

ان که تاسی روغ رمټ احساس کوئ بیا هم دا یو ګټور کار دی چې تاسی د این اېچ اېس روغتیايي معاینات همدا اوس وکړئ. بیا به مور له تاسی سره په ګډه کولای شو چې په راتلونکې کې د داسی روغتیا ستونزو د پېښېدلو امکانات کم کړو.

زه ولې د این اېچ اېس روغتیايي معایناتو ته اړتیا لرم؟

لډېسوا لعا فریغ هګوت یندب هپ •
یالوک هتخنمار هرکش لود ۲ لډېغ اچ وا یش.

هن و هراچ ای صیخشت ښی هک •
ئغوران د هرز د هرکش لود ۲ ون یش ښ ډرک هپ ښتکس وا ئغوران وګروت ښو پ ورون هل ای تغور یشاتس نوډک یش یالوخ مخم هرس وزنوتس

هپ ښی یشات یش هتس هخ یساد ای
؟ئئ ناش ښرپ هلکه

د این اېچ ایس روغتیايي معاینات کولای شي چې د خېنو حالتونو په پېښېدلو کې کمی راولي او دا د زیاتو خلکو لپاره ګټور دي. مګر دا ستاسی خپله خوښه ده چې د این اېچ ایس مفت روغتیايي معاینات غوره کوئ یا نه. کېدای شي خېنې خلک د معایناتو په هکله او د دوی د ژوند پرتګلاره باندې د کېدونکې اغېزې په هکله اندېښنه ولري. که تاسی کومې اندېښنې لرئ نو تاسی معایناتو ته د راتګ پرمهال بحث ورباندې کولای شئ.

مور پوهی ښو چې ستاسی د زړه د ناروغی، سکتې، ۲ ډول شکره، پوښ تورګو ناروغی، او دماغی زوال خطر له عمر سره زیاتېږي. خېنه داسی خېزونه شته چې تاسی به له لاریات خطر سره مخامخ کړي.

هغه دا دي:

- لډېتایز نرود
- د لډېسوا لعا فریغ هګوت یندب هپ لک ښخ ټرګس لړوخ هن کاروخ هډنغر
- لښیچ بارش تاییز
- راشف گچ ښیود
- بوتایز ولورټس یلوک د
- هت وراود ونمرېم وا ورس اد یش هلک وا، یش یالډېښ ښو پړو یش کنولتار هپ ون وش ښېږد وی رون وډېښ ښو پړد رطخ هوی لډ د ښک یش یالډېتایز
- ای ګریوش دنډ وی ښک وزغم هپ یش یالوک هتخنمار هتکس هنیو
- د یش یالوک ګریوش دنډ وی هرز د (انچن) پټ ښوتس د ای ناکت هرز ښرک هتخنمار
- هل ښرکش ای راشف گچ ښیود د یش ګروت ښو پ یش یادېک هبوس هډروا وګروت ښو پ د، یش نم نایز د هنر د یشاتس وا یش ادی پ یغوران یش تاییز ال رطخ ناکت

له معایناتو وروسته څه کیږي؟

مور پر دې خبرې وکوو چې تاسی څنګه خطر کمولای شئ او روغ جوړ اوسېدلای شئ.

- اتوبه ای ګ نارود ګ کیچ هتلیسه ښلیپ وتانیاعم د هپ هت یشات ښه یش لیو هپ وهترد وا یش لډوښ ورد ونیخ یش یش یادېک. یرل انام هخ اد یش هموک رپ یش لیوو هت وناسک ولوک هسالت ولپاپ د ید هت ښ هلډ یشار هراپل
- لوګرد هروشم ښناخ هپ هت یشات وا ئرک مکار رطخ لډخ هګنخ یش یشاتس وهګوت دنوژ هډنغر هوی
- ښیود یش وناسک وغه ونیخ د ښیود هپ یو یشلتخ یش راشف یش ګروت ښو پ ښرال هل وتانیاعم یش تانیاعم
- د یش یادېک هراپل وناسک ونیخ د یش ښرورض تانیاعم ایب لځ وی ښیو یش لږک همولعم یش هرکش لود ۲ یش ښد د هپ رګ نامرد یشک لسم یشاتس مه هخ رېډ رون هت یشات یش ښو هګوچ یش ښوورد
- هترد وراود ای هنلمرد یش یادېک ای تغور یشاتس یش یش لږکرد یش لتاسو

په معایناتو کې څه پېښېږي؟

دا معاینات د دې لپاره ترسره کیږي چې ستاسی د زړه ناروغی، د ۲ ډول شکرې، پوښ تورګو ناروغی، او سکتې پېښېدلو خطر ارزونه وکړي.

- وقی د ۰۳ - ۰۲ ښیون هپ تانیاعم اد یشلخ او تخو ښو پ
- ښت ښو پ هډاس ښیخ هپ یشات هل هګوت هپ لاثم د یش لت ښو پ و هراب هپ یش ښاس د ئنروک د یشاتس هراب هپ ونویوخ وغه د یشاتس وا ښک هرس رطخ هل ای تغور یشاتس یش ښک یش یالوک مخامخ
- سنج، رمع، نزو، دق یشاتس هپ روم وکیلو مګوت وا
- وا راشف ښیود د یشاتس هپ روم وړکو تانیاعم ولورټس یلوک