



۴۰ - ۷۴ کلن یی؟ ز مور د این ایچ ایس د مفتو روغتیایی معایناتو په هکله لتون وکره

ان که ته دا احساس کوی چي ته بېخي روغ رمب
بی، بیا هم که ته تر څلوېښتو پورته بی نو کېدی شی
چي د زړه ناروغی، سکتی، پوښتورگی ناروغی،
شکری یا دماغی زوال له خطر سره مخامخ بی.

د این ایچ ایس مفت روغتیایی معاینات کولای شی له
تاسره د دغو خطرونو په راکمولو کي مرسته وکړي
او ستا د روغ پاتی کېدلو تضمین وکړي.

www.nhs.uk/nhshealthcheck

د انگلستان د صحت عامه لخوا تیار شوی
Public Health England

له تاسی سره مرسته په مخنیوي کي د

شکری

د زړه د ناروغی

د پوښتورگی د ناروغی

سکتی یا دماغی زوال

د این ایچ ایس
روغتیایی
معاینه

سناسي د روغتيا د بڼگري لپاره په گډه کار

هر چا ته د زړه ناروغي، سکنه، شکره، پوښتورگي ناروغي، او يو نه يو ډول دماغي زوال ورپېښېدلو خطر شته بڼه خبر دا دی چې د دغې پېښو اکثر مځنوی کېدای شي — ان که سناسي په کورنۍ کې بې سابقه هم موجوده وي د این اېچ اېس مفت معاینات وکوی نو تاسي به د راتلونکي لپاره په بهتره توگه چمتو اوسئ چې خپلې روغتيا ساتلو او بڼگري لپاره گامونه اوچت کړئ

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

- مور پوهیږو چې سناسي د زړه د ناروغي، سکنې، ۲ ډول شکره، پوښتورگو ناروغي، او دماغي زوال خطر له عمر سره زیاتېږي. ځینه داسي څیزونه شته چې تاسي به له لا زیات خطر سره مخامخ کړي. هغه دا دي:
- د وزن زیاتېدل
- په بدني توگه غیرفعال اوسېدل
- د رغنده خوراک نه خوړل
- سگرت څښکل
- زیات شراب چيښل
- د ویني جگ فشار
- د کولیسټرولو زیاتوب

ایا داسی څه شته چې تاسي یې په هکله پرېشان یئ؟

د این اېچ اېس روغتیايي معاینات کولای شي چې د ځینو حالتونو په پېښېدلو کې کمی راولي او دا د زیاتو خلکو لپاره گټور دي. مگر، دا سناسي خپله خوښه ده چې د این اېچ اېس مفت روغتیايي معاینات غوره کوی یا نه. کېدای شي ځینې خلک د معایناتو په هکله او د دوی د ژوند پر تگلاره باندې د کېدونکي اغېزې په هکله اندېښنه ولري. که تاسي کومي اندېښنې لرئ نو تاسي معایناتو ته د راتگ پر مهال بحث ورباندې کولای شئ.

دا سرو او مېرمنو دواړو ته ورپېښېدلای شي، او کله چې یو درېښ شو نو په راتلونکي کې د بل یوه خطر درېښېدو نور زیاتېدلای شي.

- په مغزو کې یو بند شوی رگ یا وینه سکنه رامنځته کولای شي.

- د زړه یو بند شوی رگ کولای شي د زړه تکان یا د ستوني ټپ (انجینا) رامنځته کړي.

- د ویني جگ فشار یا شکرې له سوبه کېدای شي پوښتورگي زیانمن شي، د پوښتورگو اوږده ناروغي پیدا شي او سناسي د زړه د تکان خطر لا زیات شي.

ان که تاسي روغ رمت احساس کوئ بيا هم دا يو گټور کار دی چي تاسي د این اېچ اېس روغتیايي معاینات همدا اوس وکړئ. بيا به مور له تاسي سره په گډه کولای شو چي په راتلونکي کي د داسي روغتيا ستونزو د پېښېدلو امکانات کم کړو.

له معایناتو وروسته څه کيږي؟

مور پر دې خبرې وکوو چي تاسي څنگه خطر کمولای شئ او روغ جوړ اوسېدلای شئ.

- تاسي ته به د معایناتو پایلې دروښودل شي او درته و به ویل شي چي دا څه مانا لري. کېدای شي چي ځینو کسانو ته ویل شي چي پر کومه بله نېټه دي د پایلو ترلاسه کولو لپاره راشي.
- تاسي ته به ځاني مشوره درکول شي چي څنگه خپل خطر راکم کړئ او یوه رغنډه ژوند توگه وسائئ .
- د ځینو هغو کسانو چي د ویني فشار یې خنثی وي به د ویني معایناتو له لاري پوښتورگي معاینات شي.
- د ځینو کسانو لپاره کېدای شي د ویني یو ځل بيا معاینات ضروري شي چي ۲ ډول شکره یې معلومه کړل شي. ستاسي مسلکي درمانگر به د دې جوگه وي چي تاسي ته نور ډېر څه هم دروښيي.
- کېدای شي درملنه یا دارو درته درکړل شي چي ستاسي روغتيا وساتل شي.

په معایناتو کي څه پېښيږي؟

دا معاینات د دې لپاره ترسره کيږي چي ستاسي د زړه ناروغي، د ۲ ډول شکرې، پوښتورگو ناروغي، او سکتې پېښېدلو خطر ارزونه وکړي.

- دا معاینات به نیردې ۲۰ – ۳۰ دقیقو پورې وخت واخلي.
- له تاسي به ځیني ساده پوښتني وپوښتل شي. د مثال په توگه، ستاسي د کورنئ د سابقې په باره کې او ستاسي د هغو خوښو په باره کې چي ستاسي روغتيا له خطر سره مخامخ کولای شي.
- مور به ستاسي قد، وزن، عمر، جنس، او توکم وليکوي.
- مور به ستاسي د ویني فشار او کولېسترولو معاینات وکړو.

هغه پوښتنې چې تاسې يې درلودای شئ

زما ارزونه رابنيې چې ما ته
'تپت خطر' راپېښ دی، ايا
مانا يې دا ده چې ماته به دا
عوارض نه را پېښيږي؟

دا ويل ناممکن دي چې يو چا ته به له دغو
حالاتو څخه يو ورپېښيږي يا به نه. مگر سر
له اوسه لاس په کار کېدل له تاسې سره د
بالقوه خطر په کمولو کې مرسته کولای شي.

ايا هرڅوک به دا
معاینات کوي؟

دا معاینات د يوې ملي برنامې برخه دي چې
د داسې روغتيايي ستونزو مخنيوی وکړي.
هر هغه څوک چې عمر يې د ۴۰ او ۷۴
ترمنځ وي او چې داسې عوارض پکې نه وي
موندل شوي، به هر پينځه کاله پسته يو ځل
داسې معایناتو ترسره کولو لپاره رابلل کيږي.
که چېرې تاسې د عمر له دغې ټاکل شوي
دايرې څخه بهر يئ او د خپلې روغتيا په باره
کې اندېښمن يئ، نو پکار ده چې خپل جي پي
سره تماس ونيسئ.

تاسې نور معلومات موندلای شئ پر

www.nhs.uk/nhshealthcheck

ولي زه معایناتو ته اړتيا لرم؟
ماته خو خپل ځان روغ رمت
راملوميرې!

د اېن اېچ اېس معاینات د بالقوه خطرونو
په ژر معلومولو کې مرسته کوي. له داسې
معایناتو او د مسلکي درمانگر له مشورې
پسته تاسې د يوه رغنده ژوند امکان غښتلی
کوی

مگر ايا دا حالات ستاسې په
کاله کې نشته؟

که تاسې په خپل کاله کې د زړه د ناروغی،
سکتې، ۲ ډول شکرې يا د پوښتورگو د
ناروغی سابقه لرئ نو بيا خو کېدای شي
چې تاسې له زيات خطر سره مخامخ يئ. که
اوس لاس په کار شئ نو دا به له تاسې سره
د داسې حالاتو د پېښېدلو په مخنيوي کې
مرسته وکړي.

زه پوهيږم چې زه غلط کوم.
ډاکټر له ما سره څنگه مرسته
کولای شي؟

که تاسې مرستې ته اړتيا لرئ نو مور به له
تاسې سره په رغنده خوراک، رغنده وزن،
نور فعالېدلو، شراب کمولو، يا سگرت
پرېښودلو کې په گډه کار وکړو.

© کارون کاپي رايټ ۲۰۱۵
2904412 مخ ۳ ۱۲۵ ميلیون ۱۵ اګست
د ويليم لي لخوا تيار کړ شو د روغتيا ادارې لپاره
که تاسې د دغه عنوان نور نظرونه غواړئ نو وګورئ
www.orderline.dh.gov.uk
Free NHS Health Check/2904412
حواله ورکړی

تېلېفون: ۰۳۰۰۱۲۳۱۰۰۲
مېني کالم: ۰۳۰۰۱۲۳۱۰۰۲
(سهار ۸ تر ماښام ۴، له دوشتې تر جمعي)