

වෘත්තීය හා පාරිසරික විශේෂ වෛද්‍ය හා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය කොටයන් සමිතිය

- ආයතනය-
- නම-

※වෛද්‍ය ඉතිහාසය පිළිබඳ ප්‍රශ්න (රෝග ඉතිහාසය හා පවුල් පසුබිම).

1. පහත දැක්වෙන රෝගයකින් ඔබ පෙළෙනවාද නැති නම් ඒබ ව හඳුනා ගෙන තිබේද ?

රෝගය	ආසාදනය	හෘදයා බාධ	අධික රුධිර පීඩනය	කොලෙස්ටරෝල්	ක්ෂය රෝගය	දියවැඩියාව	පිළිකා හා අනිත්
හඳුනා ගෙන ඇත.							
ප්‍රතිකාර ගනී.							

2. ඔබේ දෙමාපියන් සෞභාග්‍යයෙන් හෝ සෞභාග්‍යයෙන් පහත දැක් වෙන රෝග වලින් මිය ගියාද?

රෝගය	ආසාදනය	හෘදයා බාධ	අධික රුධිර පීඩනය	දියවැඩියාව	පිළිකා හා අනිත්
ඔව්					

3. ඔබ හෙපටයිටිස් B වාහකයෙක්ද ? ①ඔව් . ②නැහැ. ③ නොදනිමි.

※ දුම්පානය පිළිබඳව ප්‍රශ්න.

කරුණාකර පහත ප්‍රශ්න කියවා ඔබගේ වර්තමානයට අදාළව ප්‍රකාශණ පුරවන්න.

4. ඔබේ ජීවිත කාලය තුළ ඔබ කවදා හෝ සිගරට් පැකට් 5ක් (සිගරට් 100ක්) හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් (සුරුට්ටු) පානය කර තිබේද?

① නැහැ(5 වන ප්‍රශ්නට යන්න.) . ② ඔව් (4-1 වන ප්‍රශ්නයට යන්න).

4-1. ඔබ දැනට සිගරට් (සුරුට්ටු) බොනවාද?

① දැනට දුම් බොනවා.	වසර ____ පමණ	සාමාන්‍යයෙන් දිනකට සිගරට් _____	
② කලින් දුම් බිව්වා. එත් දැන් දුම් බොන්නෙ නැහැ.	වසර ____ පමණ	දුම් බොන විට,සාමාන්‍යයෙන් දිනකට සිගරට් _____	දුම්පානය නතර කර වසර ____ ක්

5. ඔබ කවදා හෝ සිගරට් වර්ගයේ ඉලෙක්ට්‍රොනික සිගරට්ටුවක් පානය කර තිබේද? (උණුසුම් දුම්කොළ: උදා: iQOS, glo, සහ lil)

- ① නැහැ(6 වන ප්‍රශ්නට යන්න.) . ② ඔව් (5-1 වන ප්‍රශ්නයට යන්න .).

5-1. ඔබ දැනට සිගරට් වර්ගයේ ඉලෙක්ට්‍රොනික සිගරට් බොනවාද(උණුසුම් දුම්කොළ)?

① දැනට දුම් බොනවා.	වසර ____ පමණ.	සාමාන්‍යයෙන් දිනකට සිගරට් ____ .	
② කලින් දුම් බිච්චා. එක් දැන් දුම් බොන්නෙ නැහැ.	වසර ____ පමණ.	දුම් බොන විට,සාමාන්‍යයෙන් දිනකට සිගරට් ____.	දුම්පානය නතර කර වසර ____ ක්.

6. ඔබ කවදා හෝ දියර විද්‍යුත් සිගරට්ටුවක් භාවිතා කර තිබේද?

- ① නැහැ . ② ඔව් (6-1 වන ප්‍රශ්නයට යන්න.).

6.1. පසුගිය මාසය තුළ ඔබ කවදා හෝ වාෂ්ප බීම උත්සාහ කර තිබේද?

- ① නැහැ .② මසකට දින 1-2. ③ මසකට දින 3-9. ④ මසකට දින 10-29. ⑤ සෑම

දිනකම.

※ බීම සම්බන්ධ ප්‍රශ්න. (පසුගිය වසර සඳහා.)

කරුණාකර පහත ප්‍රශ්න කියවා ඔබගේ වර්තමානයට අදාළව ප්‍රකාශණ පුරවන්න.

7. ඔබ කොපමණ කලයකට වාරයක් මත්පැන් පානය කරනවාද? (කරුණාකර පහත ඒවායින් එකකට පිළිතුරු දෙන්න.)

- ① සතියකට වරක් . ② මසකට වරක්.
- ③ අවුරුද්දකට වරක්. ④ මත් පැන් පනය කරන්නෙ නැත.

7-1. ඔබ බොන විට ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට කොපමණ ප්‍රමාණයක් පානය කරනවාද?

* කරුණාකර භාවිතා කිරීමෙන් ප්‍රමාණය ඒකකවලින් සපයන්න (ශෝට්ස්, බෝතල්, කැන්, හෝ cc). ඔබට විවිධ මත්පැන් වර්ග තෝරා ගත හැකිය. ඔබ දිනකට පරිභෝජනය කරන මුළු ප්‍රමාණය ලබා දෙන්න. ඔබ බාවිතා කරන මත්පැන් වර්ගය පහත නොදැක්වේ නම් කරුණාකර එම කාණ්ඩයට අයත් මධ්‍යසාර වර්ගයක් තෝරන්න.

මධ්‍යසාර වර්ගය	ශෝට්ස්	බෝතල්	කෑන්	Cc
සෝප්				
බියර්				
ස්පර්තු				
මැක්ජොලි				
වයින				

7-2. ඔබ එක් දිනක් තුළ පරිභෝජනය කළ විශාලතම මත්පැන් ප්‍රමාණය කොපමණද?

* කරුණාකර භාවිතා කිරීමෙන් ප්‍රමාණය ඒකකවලින් සපයන්න (ශෝට්ස්, බෝතල්, කෑන්, හෝ cc). ඔබට විවිධ මත්පැන් වර්ග තෝරා ගත හැකිය. ඔබ දිනකට පරිභෝජනය කරන මුළු ප්‍රමාණය ලබා දෙන්න. ඔබ බාවිතා කරන මත්පැන් වර්ගය පහත නොදැක්වේ නම් කරුණාකර එම කාණ්ඩයට අයත් මධ්‍යසාර වර්ගයක් තෝරන්න. අධික ලෙස පානය කිරීම: එක් දිනක් තුළ පරිභෝජනය කරන උපරිම මත්පැන් ප්‍රමාණය අනුව විනිශ්චය කිරීම.

මධ්‍යසාර වර්ගය	ශෝට්ස්	බෝතල්	කෑන්	Cc
සෝප්				
බියර්				
ස්පර්තු				
මැක්ජොලි				
වයින				

✖ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධ ප්‍රශ්න (ව්‍යායාම).

කරුණාකර පහත ප්‍රශ්න කියවා ඔබගේ වර්තමානයට අදාළව ප්‍රකාශණ පුරවන්න.

8-1. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් සතියකට දින කීයක් ඔබට හුස්ම හිර කරන අධි තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්නේද?

සතියට දින ().

(උදා., ධාවනය, අරොබික්ස්, වේගවත් බයිසිකල් පැදීම, ඉදිකිරීම් ශ්‍රමය, සහ පඩිපෙළ මත දේවල් රැගෙන යාම)

8-2. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට පැය කීයක් හුස්ම හිරවෙන තරම් අධික තීව්‍රතාවයකින් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙනවාද?

දිනකට පැය () මිනිත්තු ().

9-1. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් සතියකට දින කීයක් ඔබට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ඇති කරන මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කරනවාද?

සතියට දින().

(උදා: වේගවත් ඇවිදීම, ටෙනිස්, සාමාන්‍ය වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම, සැහැල්ලු වස්තූන් රැගෙන යාම සහ පිරිසිදු කිරීම)

* ප්‍රශ්න 8-1 සහ 8-2 සඳහා ප්‍රතිචාරවලට අදාළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හැර.

9-2. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් දිනකට පැය කීයක් ඔබට තරමක් හුස්ම හිරකරන මධ්‍යස්ථ තීව්‍ර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙනවාද ?

දිනකට පැය() මිනිත්තු().

10. පසු ගිය සතියේ නුඹ දින කීයක් පුෂ් අප්ස්,සිට් අප්ස්, ඩම්බෙල්ස්,බර්බෙල්ස් හෝ පුල් අප් බර්ස් වැනි ශාරීරික ශක්ති වර්ධන ව්‍යායාම් වල යෙදුනෙද?

සතියට දින().

※අදාළ ඉන්ද්‍රික් පිළිබඳ රෝග ලක්ෂණ වලට අදාළ ප්‍රශ්න.

11. පසුගිය මාස 6.

කොටස	රෝග ලක්ෂණය	තීව්‍රතාවය		
		වැඩි	මධ්‍යම	නැත
සාමාන්‍ය	ආහාර අරුචිය/ බර අඩුවීම			
	ශරීරය තුළ ගැටිති ඇති වීම			
	කම්මැලි ගතිය දැනීම			
සම	කැසීම හෝ ඉදිමුම			
	සමේ කුෂ්ඨ			
	කෙස් , නියපොතු කකුලේ නිය			
	වෙනස් වීම			
ඇස්	ඇස් දැවිල්ල/ කදුඤා ගැලීම			
	පෙනුම අඩු වීම			
	රතු වීම හෝ වේදනා කාරී බව			
	රතු වීම හෝ වේදනා කාරී බව			
කණ	අපැහැදිලි ශ්‍රවණය			
	කන් වල නාදයන්			
නාසය	නිතරම ලේ ගැලීම			
	නාසය බර ගතිය			
	අපිරිසිදු ගදක් වහනය වීම			
කට	ලේ ගලන විදුරු මස් හෝ තුවාල			
	රස වින්දනය අඩු වීම			

කොටස	රෝග ලක්ෂණය	නිවුකාවය		
		වැඩි	මධ්‍යම	නැත
පීර්ණය	බඩෙ අනින්නාක් බදු වේදනය			
	කටේ ලේ රස දැනීම			
	මල බද්ධය			
	මල			
හෘද හා පරිවෘත්තිය	වැඩ කරන විට ක්ලාන්තය			
	වැඩ කරන විට කැස්ස/ හුස්ම ගැනීම අපහසු බව			
	පසුවේ වේදනාව			
	අවදි වෙන විට කැස්ස හෝ සෙම පිට වීම			
	නිවාඩු වෙන් පසු වැඩට යන විට කැස්ස			
කශේරුව හා ගාත්‍රා	පාද , අත් හා උරහිස් වේදනාව			
	අත් පා වෙව්ලීම			
	ශිතල වූ විට ඇගිලි සුදුමැලිවීම			
	කශේරුව වේදනය			
මානසික / ස්නායුක	හිසරදය			
	කැරකැවිල්ල			
	මතකය අඩු බව / අමතකවීම			
	කනස්සල්ල / අසහනකාරී බව			
	හිස බර ගතිය හෝ හිරි වැටීම			
	මනස ව්‍යාකූල බව			
මුත්‍ර / ලිංගික	මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුව			
	සිරුර ඉදිමීම			
	ඔසප් වක්‍රය අක්‍රමවත්			
	ගබ්සා වීම			

ඔබට වෙනත් රෝගා බාධ ඇත්නම් ඒවා වගුවට ඇතුළත් කරන්න

--

- * ඔබ වැඩ කරන විට යම් දිනක සෞඛ්‍ය ගැටලුවකට මුහුණ දුන්නාද ? ☐ ඔව් ☐ නැහැ
- * වැඩ වලදී භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය නිසා ඔබට අසනීප වෙතැයි ඔබ සිතනවාද ? ☐ ඔව් ☐ නැහැ

වෛද්‍ය වරයාගේ අදහස්	
---------------------------	--