

Koreya kasbiy muhitni o'rganish tibbiy akademiyasining maxsus tibbiy ko'rik bo'yicha so'rovnomasining yangi tahriri (2021)

Korxona nomi:

Ismi-sharifi:

※ Kasallik tarixi(oilaviy kasallik)ga bog'liq savollar

※ Pastda keltirilgan savollarni o'qib hozirgi holatingizni ko'rsatadigan joyga 'o'(yumaloq)ni qo'ying.

1. Sizga pastda keltirilgan **kasallik bo'yicha tashxis qo'yilganmi yoki ayni paytda dori bilan davolanyapsizmi?**

Kasallik nomi	Insult	Miokard infarkti/stenokardiya	Gipertoniya	Qandli diabet	Dislipidimiya	Sil kasalligi	Boshqa (saraton kasalligi)
Tashxis qo'yilganmi							
Dori bilan davolanyapsizmi							

2. Ota-onangiz, aka-ukalaringiz yoki opa-singillaringiz orasida pastda keltirilgan kasalliklar bilan og'rigan yoki o'sha kasallik orqali vafot etganlar bo'lganmi?

Kasallik nomi	Insult	Miokard infarkti/stenokardiya	Gipertoniya	Qandli diabet	Boshqa (saraton kasalligi)
Bor					

3. Hozir sizda **hepatit B virusi** bormi? ① Bor ② Yo'q ③ Bilmayman

※ Chekishga bog'liq savollar

Pastda keltirilgan savollarni o'qib **hozirgi holatingizni** tasvirlaydigan javobni belgilang.

4. Hozirgacha hayotingiz davomida jami 5 pochka(100 dona)dan ko'p sigaret chekkanmisiz?

① Yo'q (1-savolga o'ting) ② Ha (4-1-savolga o'ting)

4-1. Hozirda sigaret chekasizmi?

① Hozirda chekaman	Jami__yil	Bir kunda o'rtacha__dona	
② Avval chekkanman, lekin hozir chekmayman	Jami__yil	Chekkan paytimda bir kunda o'rtacha__dona	Tashlaganimga__yil bo'ldi

5. Hozirgacha oddiy sigaret shaklidagi elektron sigaret (qizdiriladigan, masalan IQOS, Glo, Lil) chekkanmisiz?

- ① Yo‘q (1-savolga o‘ting) ② Ha (5-1-savolga o‘ting)

5-1. Hozirda oddiy sigaret shaklidagi elektron sigaret chekasizmi?

③ Hozirda chekaman	Jami__yil	Bir kunda o‘rtacha__dona	
④ Avval chekkanman, lekin hozir chekmayman	Jami__yil	Chekkkan paytimda bir kunda o‘rtacha__dona	Tashlaganimga__yil bo‘ldi

6. Suyuq shakldagi e-sigarettdan foydalanganmisiz?

- ① Yo‘q ② Ha (6-1-savolga o‘ting)

6-1. Oxirgi bir oy davomida suyuq shakldagi e-sigarettdan foydalanganmisiz

- ① Yo‘q ② Bir oyda 1-2 kun ③ Bir oyda 3-9 kun ④ Bir oyda 10-29 kun ⑤ Har kuni

※ Spirtli ichimlik ichishga bog‘liq savollar (oxirgi 1yil davomida)

Pastda keltirilgan savollarni o‘qib **hozirgi holatingizni** tasvirlaydigan javobni belgilang.

7. Spirtli ichimlikni qanchada bir ichasiz? (Faqat bitta javobni tanlang)

- ① Bir haftada() marta ② Bir oyda () marta
③ 1 yilda () marta ④ Spirtli ichimlik ichmayman

7-1. Spirtli ichimlik ichgan kunigiz qancha miqdorda ichasiz?

* Stakan yoki shisha yoki banka(can) yoki cc(sm³)dan bittasiga yozing (bir nechta alkogol turini tanlash mumkin. Bir kunda ichilgan umumiy miqdor hisoblanadi. Boshqa turdagi alkogollarni o‘xshash turdagi alkogolga belgilang)

Alkogol turi	Stakan	Shishi	Banka(can)	cc(sm ³)
Soju				
Pivo				
Xorijiy alkogol				
Makkolli				
Vino				

7-2. Bir kun davomida eng ko‘p ichgan miqdor qancha?

* Stakan yoki shisha yoki banka(can) yoki cc(sm³) dan bittasiga yozing (bir nechta alkogol turini tanlash mumkin. Bir kunda ichilgan umumiy miqdor hisoblanadi. Boshqa turdagi alkogollarni o‘xshash turdagi alkogolga belgilang) *Haddan ortiq ichish: bir kunda eng ko‘p ichiladigan miqdor hisoblanadi.

Alkogol turi	Stakan	Shishi	Banka(can)	cc(sm ³)
Soju				
Pivo				
Xorijiy alkogol				

Makkolli				
Vino				

※ Jismoniy mashg'ulot(sport)ga bog'liq savollar

Pastda keltirilgan savollarni o'qib **hozirgi holatingizni** tasvirlaydigan javobni belgilang.

8-1. Odatda bir hafta davomida nafasni qisish darajasiga olib boradigan qiyin jismoniy mashg'ulot bilan necha kun shug'ullanasiz?

Haftasiga () kun

(Masalan: yugurish, aerobika, yuqori tezlikda velosiped haydash, qurilishda ishlash, zinadan narsa olib chiqish va hokozo)

8-2. Odatda bir kun davomida nafasni qisish darajasiga olib boradigan qiyin jismoniy mashg'ulot bilan necha soat shug'ullanasiz?

Bir kunda () soat () daqiqa

9-1. Odatda bir hafta davomida nafasni qisish darajasiga olib boradigan o'rtacha jismoniy mashg'ulot bilan necha kun shug'ullanasiz?

Haftasiga () kun

(Masalan: tez yurish, tennis, o'rtacha tezlikda velosiped haydash, yengil narsalarni tashish, tozalash va hokozo) ※ 8-1, 8-2 savolga javobda ko'rsatilgan jismoniy mashg'ulotdan tashqari

9-2. Odatda bir kun davomida nafasni qisish darajasiga olib boradigan o'rtacha jismoniy mashg'ulot bilan necha soat shug'ullanasiz?

Bir kunda () soat () daqiqa

10. O'tgan 1 hafta davomida otjimaniya (push-up), press(sit-up), gantel, shtanga, turnik kabi muskul mashlari bilan necha kun shug'ullandingiz?

Haftasiga () kun

✳ Tana qismlaridagi alomatlar bog'liq savollar

11. O'tgan 6 oy davomida kelib chiqqan alomatlar haqida savollarga javob bering.

Tana qismi	Alomatga bog'liq savollar	Alomatlar		
		Kuchli	Ozgina bor	Yo'q
Umumiy	Ishtaha yo'q va vaznim kamaydi.			
	Charchoqni tez sezaman.			
	Tananing qaysidir qismida shishgan joyni sezaman.			
Teri	Terim qichishib yara chiqadi.			
	Terimda dog' paydo bo'ladi.			
	Tana shakli, oyoq va qo'l tirnoqlarida o'zgarishlar bor.			
	Terim notekis bo'ladi yoki ajraladi.			
Ko'z	Ko'zim ko'p quridi yoki tez yoshlanadi.			
	Ko'rish qobilyatim sustlashgan.			
	Ko'zim qonlanadi yoki og'rib turadi.			
Quloq	Ovozni tiniq eshitmayman.			
	Qulog'imda ovoz eshtilib turadi.			
Burun	Burnim tez-tez qonaydi.			
	Burnimdan suv oqadi va bitganday bo'ladi.			
	Hidni yaxshi sezmayman.			
Og'iz	Tishim qonaydi yoki milklarim og'rib turadi.			
	Ta'm bilishim qiyin.			
Hazm qilish organlari	Qorinda sanchiq bordek og'rig'an holatlar bo'ladi.			
	Temirni shimgandek ta'mni sezib turaman.			
	Ichim qotadi.			
Qon aylanish /Nafas olish organlari	Ish vaqtida yurak urishim tezlashadi.			
	Ishlayotganimda yo'talaman yoki nafasim qisiladi.			
	O'zimga sig'maydigan darajada ziqlanaman.			
	Ertalab turganimda og'zim balg'amlanadi yoki yo'talaman.			
	Dam olib ishga chiqqan kunim yo'talaman.			
Tana qismi	Alomatga bog'liq savollar	Alomatlar		
		Kuchli	Ozgina bor	Yo'q
Umurtqa /Oyoq-	Oyoq, qo'l yoki yelkalarim og'riydi.			
	Qo'l va oyoqlarim qaltirab kuchsiz.			

Tana qismi qo'l	Alomatga bog'liq savollar	Alomatlar		
		Kuchli	Ozgina bor	Yo'q
	Qo'l yoki oyoq sezishi sustlashgan.			
	Sovuqda qo'l barmoqlarim oqaradi.			
	Belim og'riydi.			
Ruhiyat /Nerv tizimi	Boshim og'rib turadi.			
	Boshim aylanib turadi.			
	Eslab qolish qobiliyatim sustlashgan yoki esimda qolmaydi.			
	O'zimdanda o'zim xavotirlanaman yoki hayajonlanaman.			
	Ruhiyatim o'zidan o'zi yo'qoladi yoki o'zimni mast bo'lganday sezaman.			
	Diqqatni bir joyga to'plashim qiyin.			
Siyish organlari /jinsiy a'zolar	Siyishim qiyin.			
	Tanam ishib ketadi.			
	Hayz har doim bir xil vaqtda kelmaydi.			
	Bola tushishi bo'lgan.			

Yuqorida ko'rsatilmagan boshqa alomatlar bo'lsa, pastda yozib qoldiring.

* Ish vaqtida sog'liq bilan bog'liq muammoni sezganmisiz?

☐ Ha

☐ Yo'q

* Ish vaqtida muomalada bo'ladigan modda tufayli sog'lig'ingizda

☐ Ha

☐ Yo'q

qandaydir muammo bo'lganmi?

Shifokor xulosasi	
----------------------	--