<जनवरी 1, 2025 मा संशोधित>

सामान्य स्वास्थ्य जाँचको प्रश्नावली

※ कार्डियो भास्कुलर रोग जोखिम मूल्याङ्कनका परिणामहरू प्राप्त गर्नको लागि परिक्षार्थीहरूले प्रश्नवाली पूरा गर्नुपर्छ ।

थर नाम		आवासीय परिचय नं.		टेलिफोन	घर	
					मोबाइल	
हालको ठेगाना				इमेल		
				स्वास्थ्य जाँचको रिपोर्ट कसरी प्राप्त गर्ने	□ हुलाक □ इमेल □ मोबाइल	

※ कृपया तलका सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् ।

स्वास्थ्य विवरण (विगतमा लागेका रोगहरू सम्बन्धी विवरण, परिवारको स्वास्थ्य विवरण)

1. के तपाईंलाई अहिलेसम्म कुनै चिकित्सकले निम्नलिखित मध्ये कुनै रोग लागेको छ भनेको छ वा हाल तपाईं कुनै औषधि सेवन गर्दै हुनुहुन्छ ?

	रोग निदान भएको		औषधि सेवन गरिरहेको	
हृदयघात (पक्षघात)	छ	छैन	छ	छैन
कार्डिक इन्फ्राक्सन / घाँटी दुखेको	छ	छैन	छ	छैन
उच्च रक्तचाप	छ	छैन	छ	छैन
मधुमेह	छ	छैन	छ	छैन
डिसलिपेडीमिय	छ	छैन	छ	छैन
क्षयरोग	छ	छैन	छ	छैन
डिप्रेसन	छ	छैन	छ	छैन
प्रारम्भिक मनोविकृति	छ	छैन	छ	छैन
हेपाटाइटिस C	छ	छैन	छ	छैन
अन्य (क्यान्सर सहित)	छ	छैन	छ	छैन

2. के तपाईको कुनै परिवार निम्न रोगहरुबाट मृत्यु भएको वा रोगहरु लागेको छ ?

हृदयघात (पक्षघात)	छ	छैन
कार्डिक इन्फ्राक्सन / घाँटी दुखेको	छ	छैन
उच्च रक्तचाप	छ	छैन
मधुमेह	छ	छैन
अन्य (क्यान्सर सहित)	छ	छैन

3. के तपाईले हेपाटइटिस बी भाइरस प्रतिजन लगाउनु भएको छ ?
① छ ② No ③ थाहा भएन

धुम्रपान र इ-चुरोट (भेपिङ)

4. के तपाईले आफ्नो जीवनमा ५ प्याक भन्दा बढी चुरोट (१०० वटा चुरोट) सेवन गर्नुभएको छ ?
① छैन, म कहिले धुम्रपान सेवन गर्दिन। (☞प्रश्न 5 ५मा जानुहोस्)
② छ, म सेवन गर्थे तर छोडे. (☞प्रश्न 4-1 मा जानुहोस्)
① छैन।
② छ। (☞ प्रश्न 6-1 मा जानुहोस्)

4-1. के तपाईंले अहिले घुम्रपान गर्नुहुन्छ?

मैले गर्छु	कुलवर्ष	दिनको औसत ..... वटा चुरोट	
मैले घुम्रपान गर्ने गर्थे तर अहिले गर्दैन	कूल ..... वर्ष	औसतमा दिनको ..... वटा चुरोट घुम्रपान गर्थे	मैले घुम्रपान छोडेको वर्ष

5. तपाईंले कहिल्यै इलेक्ट्रोनिक चुरोट (जस्तै, IQOS, Glo, वा Lil) प्रयोग गर्नुभएको छ?
① छैन (☞प्रश्न 6 मा जानुहोस्)
② छ(☞प्रश्न 5-1 मा जानुहोस्)

5-1. तपाईं अहिले इलेक्ट्रोनिक चुरोट (जस्तै, IQOS, Glo, वा Lil) प्रयोग गर्नुहुन्छ?

① म पिउँछु	कूल वर्ष	प्रति दिन चुरोट	
② म पिउने गर्थे तर अहिले पिउदिन	कूल वर्ष	औसतमा प्रति दिन ___ चुरोट प्रयोग गर्थें	वर्ष जब मैले छोडे

6. तपाईंले अझैसम्म तरल विद्युतीय चुरोट सेवन गर्नुहुन्छ ?
① छैन (☞प्रश्न 6-1 मा जानुहोस्)
② छ

6-1. तपाईंले **विगतको** महिनामा तरल विद्युतिय चुरोट सेवन गर्नुभएको छ?
① छैन ② प्रति महिना 1 देखि 2 दिन ③ प्रति महिना 3 देखि 9 दिन
④ प्रति महिना 10 देखि 29 दिन ⑤ दैनिक

मदिरा सेवन

※ विगत 1 वर्षमा

7. तपाईंले मदिरा मिश्रित पेय पदार्थहरू कत्तिको सेवन गर्नुभयो ? (एउटा चयन गर्नुहोस्)
① हप्तामा ( ) पटक ② महिनामा ( ) पटक
③ वर्षमा ( ) पटक
④ म मदिरा सेवन गर्दिन

7-1. मद्यपान गरेको सामान्य दिनमा तपाईं कति मात्रामा मदिरा मिश्रित पेय पदार्थहरू पिउनुहुन्छ ?
* ग्लास, बोत्तल, क्यान वा सीसी मध्ये एउटा छनोट गर्नुहोस् (तपाईंले तरल प्रकारहरूको लागि एक भन्दा धेरै छनोट गर्न सक्नुहुन्छ; सङ्केत नगरिएका अन्य तरल प्रकारहरूको लागि समान प्रकार छनोट गर्नुहोस्)

मदिराको प्रकार	ग्लास	बोतल	क्यान	सिसि
सोजु				
बियर				
कडा मदिरा				
माकगोली (चामलको वाइन)				
वाइन				

7-2. तपाईंले एक दिनमा पिनउनुभएको मदिराको सबैभन्दा बढी मात्रा कति हो ?
* ग्लास, बोत्तल, क्यान वा सीसी मध्ये एउटा छनोट गर्नुहोस् (तपाईंले तरल प्रकारहरूको लागि एक भन्दा धेरै छनोट गर्न सक्नुहुन्छ; सङ्केत नगरिएका अन्य तरल प्रकारहरूको लागि समान प्रकार छनोट गर्नुहोस्)

मदिराको प्रकार	ग्लास	बोतल	क्यान	सिसि
सोजु				
बियर				
कडा मदिरा				
माकगोली (चामलको वाइन)				
वाइन				

व्यायाम

8-1. तपाईं हप्तामा कडा खाले (बढी स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति पटक गर्नुहुन्छ ?
( ) दिन प्रति हप्ता
* कडा खाले व्यायामका उदाहरणहरूमा >दौडिने, एरोबिक गर्ने, छिटो-छिटो साइकलिङ गर्ने, निर्माण सम्बन्धी कार्यमा श्रमिकको काम गर्ने, सीँढी प्रयोग गरी वस्तुहरू बोक्ने आदि पर्दछन् ।

8-2. तपाईं दिनमा कडा खाले (बढी स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति समयसम्म गर्नुहुन्छ ?
( ) घण्टा ( ) मिनेट प्रति दिन

9-1. तपाईं हप्तामा मध्यम खाले (अलिकति स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति पटक गर्नुहुन्छ?
( ) दिन प्रति हप्ता
* तपाईंले प्रश्न नं. 8 मा लेखिसक्नुभएको व्यायामलाई समावेश नगर्नुहोस् ।
* मध्यम खाले व्यायामका उदाहरूणहरूमा >बल लगाएर हिँड्ने, डबल टेनिस गेम, सामान्य गतिमा साइकलिङ गर्ने, हल्का वस्तुहरू बोक्ने, सरसफाई गर्ने आदि पर्दछन् ।

9-2. तपाईं दिनमा मध्यम खाले (अलिकति स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति समयसम्म गर्नुहुन्छ ?
( ) घण्टा ( ) मिनेट प्रति दिन

10. तपाईंले गएको हप्ता कति दिन वजन कम गर्ने व्यायाम जस्तै पुश-अप, सिट-अप, डम्बेल उठाउने, भारत्तोलन वा हरिजेन्टल बार आदि गर्नुभएको थियो ?
( ) दिन प्रति हप्ता