<2025 ජනවාරි 1 දින සංශෝධනය කරන ලදී>

සාමාන්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ ප්‍රශ්න මාලාව

※ හෘද්වාහිනී රෝගය පිළිබඳ අවදානම් ඇගයීමක නිවැරදි ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා, පරීක්ෂණයට භාජනය වන තැනැත්තා පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු ලබා දිය යුතුය.

අවසාන නම		නේවාසික හැඳුනුම්පත් අංකය..		දුරකථනය	නිවස	
ලබා දී ඇති නම					ජංගම දුරකථනය	
වත්මන් ලිපිනය				ඊමේල් ලිපිනය		
				සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තාවක් ලබා ගත හැකි ක්‍රමය	□ තැපෑලෙන් □ ඊමේල් ලිපිනය □ ජංගම	

※ කරුණාකර පහත දැක්වෙන සියළුම ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු සපයන්න.

වෛද්‍ය ඉතිහාසය (රෝග පිළිබඳ ඉතිහාසය, පවුලේ ඉතිහාසය)

1. ඔබට පහත සඳහන් කුමන හෝ රෝගයක් ඇති බවට වෛද්‍යවරයෙකු විසින් හඳුනාගෙන තිබේද නැතහොත් ඔබ දැනට යම් ඖෂධයක් ලබා ගනිමින් සිටින්නේ ද?

	රෝග විනිශ්චය		ප්‍රතිකාර චිකිත්සාව	
මොලේ ආඝාතය (අංශභාගය)	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
හෘත් ඉන්පාකිභවනය / අධික පපුවේ කැක්කුම	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
අධි රුධිර පීඩනය	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
දියවැඩියාව	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
ඩිස්ලිපිඩේමියා	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
ට්‍යුබර්කියුලෝසිස්	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
මානසික අවපීඩනය	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
මුල් මානසික ආබාධ	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
හෙපටයිටිස් බී	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත
වෙනත් (පිළිකා ඇතුළුව)	ඔව්	නැත	ඔව්	නැත

2. ඔබේ පවුලේ යම් තැනැත්තෙක් පහත සඳහන් රෝගයකින් මිය ගොස් තිබේ ද? නැතහොත් එම රෝගය වැළඳී තිබේ ද?

මොලේ ආඝාතය (අංශභාගය)	ඔව්	නැත
හෘත් ඉන්පාකිභවනය / කැක්කුම	ඔව්	නැත
අධි රුධිර පීඩනය	ඔව්	නැත
දියවැඩියාව	ඔව්	නැත
වෙනත්) පිළිකා ඇතුළුව(	ඔව්	නැත

3. ඔබ හෙපටයිටිස් B වයිරස ප්‍රතිදේහජනක වාහකයෙක් ද?
① ඔව් ② නැත ③ අදහස් නොමැත

දුම්පානය සහ ඊ-සිගරට් (වේපිං)

4. ඔබ ඔබගේ ජීවිත කාලය තුළ කෙදිනක හෝ සිගරට් පැකට් 5 කට වැඩි සංඛ්‍යාවක දුම් පානය කර තිබේ ද? (දුම්වැටි 100)
① නැත. (☞5වන ප්‍රශ්නයට යන්න)
② ඔව්, (☞4-1 ප්‍රශ්නයට යන්න)

4-1. ඔබ දැන් දුම් පානය කරන්නේද?

① මම දුම් පානය කරමි	මුළු අවුරුදු _____ ක්	දිනකට සාමාන්‍ය වශයෙන් සිගරට් _____ ක්	
② මම දුම් පානයට පුරුදුව සිටි නමුත් තවදුරටත් දුම් පානය නොකරමි	මුළු අවුරුදු _____ ක්	දිනකට සිගරට් _____ පානය කිරීමට පුරුදුව සිටියෙමි	ඉවත් වූ දින සිට අවුරුදු _____ ක්

5. ඔබ කිසියම් අවස්ථාවක ඉලෙක්ට්‍රොනික් සිගරට් භාවිතාකර තිබේද? (උදා., IQOS, Glo, හෝ Lil)
① නැත (☞6 ප්‍රශ්නයට යන්න)
② ඔව් (☞5-1 ප්‍රශ්නයට යන්න)

5-1. ඔබ දැනට ඉලෙක්ට්‍රොනික් සිගරට් භාවිතා කරන්නේද? (උදා., IQOS, Glo, හෝ Lil)

① මම දුම් පානය කරමි	මුළු අවුරුදු _____ ක්	දිනකට සාමාන්‍ය වශයෙන් සිගරට් _____ ක්	
② මම දුම් පානයට පුරුදුව සිටි නමුත් තවදුරටත් දුම් පානය නොකරමි	මුළු අවුරුදු _____ ක්	දිනකට සාමාන්‍යයෙන් සිගරට් ____ ක් භාවිතා කර ඇත	ඉවත් වූ දින සිට අවුරුදු _____ ක්

6. ඔබ කවදා හෝ ද්‍රවමය ඊ-සිගරැට්ටු භාවිතා කර තිබේද?
① නැත
② ඔව් (☞6-1 ප්‍රශ්නයට යන්න)

6-1. පසුගිය මාසය තුළ ඔබ ඊ-සිගරැට්ටුවක් භාවිතා කළේද?
① නැත ② මසකට දින 1 සිට 2 දක්වා
③ මසකට දින 3 සිට 9 දක්වා ④ මසකට දින 10 සිට 29 දක්වා
⑤ සෑම දිනකම

මත් පැන් පානය

※ පසුගිය වසර තුළ

7. මද්‍යසාර අඩංගු පාන කී වතාවක් පානය කරන්නේද? (එකක් තෝරන්න)
① ( ) වතාවක් සතියකට ② ( ) වතාවක් මාසයකට
③ ( ) වතාවක් වසරකට
④ මා මද්‍යසාර පානය කරන්නේ නැත.

7-1. ඔබ මත්පැන් පානය කරන සාමාන්‍ය දිනයක මද්‍යසාර අඩංගු පාන කීයක් පානය කරන්නේද?
* <u>වීදුරු, බෝතල්, කෑන්, හෝ ඝන සෙන්ටිමීටර් යන ඒවායින් එකක් තෝරන්න (ඔබට එකකට වඩා මද්‍යසාර වර්ග තේරිය හැකිය; දක්වා නොමැති අනෙකුත් මද්‍යසාර වර්ග සඳහා සමාන එකක් තෝරන්න)</u>

මත්පැන් වර්ගය	වීදුරුව	බෝතලය	කෑන් එක	මිලිලීටර්
සෝජු				
බියර්				
සැර මත්පැන්				
මක්ගියෝලි (රයිස් වයින්)				
වයින්				

7-2. ඔබ එක් දිනකදී කවදා හෝ පානය කර ඇති මද්‍යසාර අඩංගු පාන වැඩිම ප්‍රමාණය කොපමණද?
* වීදුරු, බෝතල්, කෑන්, හෝ ඝන සෙන්ටිමීටර් යන ඒවායින් එකක් තෝරන්න (ඔබට එකකට වඩා මද්‍යසාර වර්ග තේරිය හැකිය; දක්වා නොමැති අනෙකුත් මද්‍යසාර වර්ග සඳහා සමාන එකක් තෝරන්න)

මත්පැන් වර්ගය	වීදුරුව	බෝතලය	කෑන් එක	මිලිලීටර්
සෝජු				
බියර්				
සැර මත්පැන්				
මක්ගියෝලි (රයිස් වයින්)				
වයින්				

ව්‍යායාම කිරීම

8-1. දැඩි තීව්‍රතාවකින් ඔබ සතියක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (හුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)?
( ) සතියකට දින
* දැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම වලට උදාහරණ > දිවීම, සවායුව්‍යායාම (එරොබික්), වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම, ඉදිකිරීම් කම්කරු වැඩ, පඩිපෙළ දිගේ භාණ්ඩ එසවීම, ආදයි.

8-2. දැඩි තීව්‍රතාවකින් ඔබ දිනයක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (හුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)?
දිනකට ( ) පැය ( ) විනාඩි

9-1. මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවකින් ඔබ සතියක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (සුළු වශයෙන් හුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)?
( ) සතියකට දින
* ප්‍රශ්න අංක 8 සඳහා දැනටමත් ලියූ ව්‍යායාම ඇතුළත් නොකරන්න.
* මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම වලට උදාහරණ > පවර් ඇවිදීම, යුගල ටෙනිස් ක්‍රීඩා, සාමාන්‍ය වේගයකින් බයිසිකල් පැදීම, සැහැල්ලු බඩු එසවීම, පිරිසිදු කිරීම, ආදිය.

9-2. මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවකින් ඔබ දිනයක් තුළ කොතරම් කාලයක් ව්‍යායාම කරන්නේද (සුළු වශයෙන් හුස්ම ගැනීමට අපහසු වන පරිද්දෙන්)?
දිනකට ( ) පැය ( ) විනාඩි

10. පසුගිය සතිය තුළ ඔබ දින කීයක්, පුෂ් අප්, සිට් අප්, ඩම්බෙල් ව්‍යායාම, බර එසවීම හෝ තිරස් දණ්ඩ ව්‍යායාම වැනි බර පුහුණු වීම් සිදු කළේද ?
( ) සතියකට දින