

Tibbiy koʻrik uchun umumiy soʻrovnoma

※ Tibbiy koʻrikdan oʻtayotgan shaxs yurak-qon tomir kasalligi xatari koʻrigining natijasini olishi uchun soʻrovnomani toʻldirishi lozim.

Familiya		Rezidentlik ID raqami		Telefon	Uy	
Ism					Mobil telefon	
Hozirgi manzili				El. pochta manzili		
				Tibbiy koʻrik natijalarini qabul qilish yoʻllari		☐ Pochta ☐ El. pochta manzili ☐ Mobil

※ Quyidagi barcha savollarga javob bering

Tibbiy tarix (kasallik tarixi, oilaviy tarix)

1. Quyidagi kasallikka oid tibbiy tekshiruvdan oʻtgan, yoki hozirgi kunda ularga qarshi dori ichyapsizmi?

	Tashxis		Tibbiy davolash	
Insult (Miyaga qon quyilishi)	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Miokard infarkti / angina	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Yuqori qon bosimi	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Qandli diabet	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Dislipidemiya	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Sil (tuberkulyoz)	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Depressiya	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Erta psixoz	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Gepatit C	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq
Boshqa (jumladan, saraton)	Ha	Yoʻq	Ha	Yoʻq

2. Oilangizda kimdir quyidagi kasallik bilan ogʻrigan yoki vafot etganmi?

Insult (Miyaga qon quyilishi)	Ha	Yoʻq
Miokard infarkti / angina	Ha	Yoʻq
Yuqori qon bosimi	Ha	Yoʻq
Qandli diabet	Ha	Yoʻq
Boshqa (jumladan, saraton ham)	Ha	Yoʻq

3. Gepatit B (sariq) virusi sizda bormi?

- ☐ Ha ☐ Yoʻq ☐ Bilmayman

Chekish va elektron sigaret (veyeping)

4. Bugun hayot davomida umumiy hisobda 5 quti (100dona) dan ortiq sigaret chekkanmisiz?

- ☐ Yoʻq (≈ 5-savolga oʻting)
☐ Ha (≈ 4-1- savolga oʻting)

4-1. Hozir sigaret chekasizmi?

☐ Ha	Jami ____yil	Kuniga oʻrtacha ____ ta sigaret	
☐ Chekar edim, endi chekmayapman	Jami ____ yil	Kuniga oʻrtacha ____ ta sigaret chekardim	____ yil oldin tashlaganman

5. Siz hech qachon elektron sigaret (masalan, IQOS, Glo yoki Lil) ishlatganmisiz?

- ☐ Yoʻq (≈ 6-savolga oʻting)
☐ Ha (≈ 5-1 savolga oʻting)

5-1. Siz hozirda elektron sigaretalardan (masalan, IQOS, Glo yoki Lil) foydalanasizmi?

☐ Ha	Jami ____yil	Kuniga oʻrtacha ____ ta sigaret	
☐ Chekar edim, endi chekmayapman	Jami ____ yil	Kuniga oʻrtacha chekilgan ____ sigaret	____ yil oldin tashlaganman

6. Suyuqlikli elektron sigaret chekkanmisiz?

- ☐ Ha.
☐ Yoʻq. (≈ 6-1 savolga oʻting)

6-1. Oxirgi oyda suyuqlikli sigaret chekdingizmi?

- ☐ Yoʻq ☐ Oyiga 1-2 kun ☐ Oyiga 3-9 kun
☐ Oyiga 10-29 kun ☐ Har kuni



Ichkilik

※ Oxirgi 1 yil ichida

7. Spirtli ichimliklarni tez tez ichib turasizmi? (Birini tanlang)

- ☐ () marta hafta ichida ☐ () marta hafta ichida
☐ () marta yil ichida ☐ Alkogol ichmayman

7-1. Kun ichida spitli ichimliklar ichsangiz necha xilini ichasiz?

* Stakan, shisha, tunuka yoki kub/sm orasidan birini tanlang (ichimlik uchun bittadan koʻpini tanlash mumkin; koʻrsatilmagan ichimlik uchun oʻxshash turdgisini tanlang)

Spirtli ichimlik turi	Stakan	Shisha	Tunuka banka	Kub/sm
Soju				
Pivo				
Ogʻir alkogolli ichimliklar				
Makgeolli (Guruch vinosi)				
Vino				

7-2. Kun ichida qaysi spirtli ichimliklarni koʻp miqdorda ichgansiz?

* Stakan, shisha, tunuka yoki kub/sm orasidan birini tanlang (ichimlik uchun bittadan koʻpini tanlash mumkin; koʻrsatilmagan ichimlik uchun oʻxshash turdgisini tanlang)

Spirtli ichimlik turi	Stakan	Shisha	Tunuka banka	Kub/sm
Soju				
Pivo				
Ogʻir alkogolli ichimliklar				
Makgeolli (Guruch vinosi)				
Vino				



Shugʻullanish

8-1. Hafta ichida necha marta yuqori intesiv masgʻulotlar bilan shugʻullanasiz (nafas olishingizni tezlashtiradigan)?

Hafta ichida () marta

* Yuqori intesiv mashgʻulotlarga misol> Yugurish, aerobika, tez velosiped haydash, ogʻir mehnat, zinadan yuk koʻtarish va hokazo

8-2. Kun ichida necha soat yuqori intensive mashgʻulotlarni bajarasiz (nafas olishingizni tezlashtiradigan)?

Kun ichida () soat () daqika

9-1. Hafta ichida necha marta oʻrta intesiv masgʻulotlar bilan shugʻullanasiz (nafas olishingizni kamroq tezlashtiradigan)?

Hafta ichida () marta

* 8 savolda koʻrsatilgan javoblardan tashqari.
* Oʻrta intensive mashgʻulotlarga misol> Tez yurish, tennis oyinlari, normal holda velosiped haydash, yengil yuklar koʻtarish, uy yigʻishtirish va hokazo.

9-2. Kun ichida necha soat oʻrta intensive mashgʻulotlarni bajarasiz (nafas olishingizni kamroq tezlashtiradigan)?

Kun ichida () soat () daqika

10. Oxirgi hafta ichida necha marta surish, oʻtirib turish tosh koʻtarish, ogʻirlik koʻtarish yoki gorizontal holdagi mashqlarni bajardingiz?

Hafta ichida () marta