

වෘත්තීය හා පාරිසරික විශේෂ වෛද්‍ය හා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණය කොටියන් සමිතිය

- ආයතනය-
- නම-

✳ වෛද්‍ය ඉතිහාසය පිළිබඳ ප්‍රශ්න (රෝග ඉතිහාසය හා පවුල් පසුබිම)

පහත දැක්වෙන රෝගයකින් ඔබ පෙළෙන්නවාද නැති නම් එබ ව හදුනා ගෙන තිබේද ?

රෝගය	ආඝාතය	හෘදයා බාධ	අධික රුධිර පීඩනය	කොලෙස්ටරෝල්	ක්ෂය රෝගය	දියවැඩියාව	පිළිකා හා අනිත්
හදුනා ගෙන ඇත							
ප්‍රතිකාර ගනී							

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

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

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

✳ දුම්පානය

4. පහත දැක්වෙන එවා කියවා ඔබගේ තත්වය සටහන් කරන්න

4-1. ඔබ ජීවිත කාලය තුළ දුම්වැටි 100 කට වඩා භාවිතා කර තිබේද?

- ① නැත (☞ 5 වැනි ප්‍රශ්නයට යන්න)
- ② ඔවු ල නමුත් දැන් මා ඔය නවතා ඇත (☞ 4-2 ප්‍රශ්නයට යන්න)
- ③ ඔවු මම දිගටම ඔය කරමි (☞ 4-3 ප්‍රශ්නයට යන්න)

4-2. ඔබ අතීතයේ දුම්පානය කළ මුත් දැන් නවතා ඇති නම්

නැවැත් වීමට පෙර වසර කීයක් දුම්පානය කලාද?	වසර _____
දුම්පානය නැවැත් වීමට පෙර ඔබ දිනකට දුම්වැටි කීයක් පානය කලාද ?	දුම්වැටි _____

4-3. ඔබ තවම දුම්පානය කරනවා නම්

ඔබ වසර කීයක් දුම්පානය කලාද	වසර _____
ඔබ දිනකට පානය කරන සාමාන්‍ය සීගර්ට් ගනන	දුම්වැටි _____

※මධ්‍යකාර

5. පහත දැක්වෙන ශ්‍රවා කියවා ඔබේ වර්මාන තත්වය සටහන් කරන්න

5-1. සතියකට ඔබ මත්පැන් ගන්නා වාර ගනන ?

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

5-2. ඔබ මත්පැන් පානය කරන විට දෛනිකව ගන්නා ප්‍රමාණය (මත්පැන් වර්ගය නොසලකන්න)

විදුරු -

පහත සඳහන් ප්‍රශ්න කියවා පසුගිය සතිය තුළ කළ කාර්යයන්ට ☐☐ යොදන්න

※භෞතික ක්‍රියාකාරකම්- ව්‍යායාම

6. පහත සඳහන් ප්‍රශ්න කියවා පසුගිය සතිය තුළ කළ කාර්යයන්ට '✓' යොදන්න

6-1. පසුගිය සතිය තුළ දැඩි ව්‍යායාම වල ඔබ කොපමණ යෙදුනාද ? (විනාඩි 20 කට වඩා ආශ්වාස වේගය වැඩි කරන ව්‍යායාම දිවීම , සයිතල් පැදීම?)

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

6-2. පසුගිය සතියේ කී දිනක් ඔබ , මධ්‍යම මට්ටමේ ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදුනාද (විනාඩි 30 ක් පමණ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වේගය වැඩි කරන,ඇවිදීම බයිසිකල් පැදීම වැනි කටයුතු)

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

6-3. ගිය සතිය තුළ ඔබ , විනාඩි 30 කට වඩා පා ගමනින් ගිය වාර ගනන(අඩුම වශයෙන් එකවරකට විනාඩි 10 බැගින් වත්)

※ 6-1 සහ 6-2 ව්‍යායාම

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

※අදාළ ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ රෝග ලක්ෂණ වලට අදාළ ප්‍රශ්න

7. පසුගිය මාස 6

කොටස	රෝග ලක්ෂණය	නිව්‍රතාවය		
		වැඩි	මධ්‍යම	නැත
සාමාන්‍ය	ආහාර අරුචිය/ බර අඩුවීම			

කොටස	රෝග ලක්ෂණය	භීෂ්මකාමය		
		වැඩි	මධ්‍යම	නැත
	ශරීරය තුළ ගැටිති ඇති වීම			
	කම්මැලි ගතිය දැනීම			
සම	කැසීම හෝ ඉදිමුම			
	සමේ කුෂ්ඨ			
	කෙස් , නියපොතු කකුලේ නිය			
	වෙනස් වීම			
ඇස්	ඇස් දැවිල්ල/ කදළි ගැලීම			
	පෙනුම අඩු වීම			
	රතු වීම හෝ වේදනා කාරී බව			
	රතු වීම හෝ වේදනා කාරී බව			
කන්	ඇසැහැදිලි ශ්‍රවණය			
	කන් වල නාදයන් හ			
නාසය	නිතරම ලේ ගැලීම			
	නාසය බර ගතිය			
	අපිරිසිදු ගෙඩක් වහනය වීම			
	ලේ ගලන විදුරු මස් හෝ තුවාල			
කට	රස වින්දනය අඩු වීම			
පීරණය	බඩේ අනිත්තාක් බදු වේදනාය			
	කටේ ලොහරස දැනීම			
	මල බද්ධිය			
හෘද හා පරිවෘත්තිය	මල			
	වැඩි කරන විට ක්ලාන්තය			
	වැඩි කරන විට කැස්ස/ හුස්ම ගැනීම අපහසු බව			
	පපුවේ වේදනාව			
	අවදි වෙන විට කැස්ස හෝ සෙම පිට වීම			
	නිවාඩු වෙන් පසු වැඩට යන විට කැස්ස			
කශේරුව හා ගාත්‍ර	පාද , අත් හා උරහිස් වේදනාව			
	අත් පා වෙවිලීම			
	ශිතල වූ විට ඇගිලි සුදුමැලිවීම			
	කශේරුව වේදනාය			
මානසික / ස්නායුක	හිසරදය			

කොටස	රෝග ලක්ෂණය	නිව්‍යාවය		
		වැඩි	මධ්‍යම	නැත
	කැරකැවිල්ල			
	මතකය අඩු බව / අමතකවීම			
	කනස්සල්ල / අසහනකාරී බව			
	හිස බර ගතිය හෝ හිරි වැටීම			
	මනස ව්‍යාකූල බව			
මුත් / ලිංගික	මුත්‍රා කිරීමේ අපහසුව			
	සිරුර දුඳුම්ම			
	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 ☐ නැත
- * වැඩ වලදී භාවිතා කරන ද්‍රව්‍ය නිසා ඔබට අසනීප වෙනැයි ඔබ සිතන්නවාද ? ☐ ඔව් ☐ නැත

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