

کلن یې؟ ۷۴ - ۴۰

چاے آپ بېت اچھا محسوس کر رے ہوں، ان کہ ته دا احساس کوي چې ته بېخي روغ رم ټ ي، بيا هم که ته ترڅ لوېښ تو پورته يې نو کېدی شي چې د زړه ناروغی، سکتې، پوښ تورګو ناروغی، شکرې يا دماغی زوال له خطر سره مخامخ يې.

د این اچ ایس مفت روغتيايي معاینات کولای شي له تاسره د دغو خطرونو په راکمولو کې مرسته وکړي او ستا د روغ پاتې کېدلو تضمین وکړي.

زموږ د این اچ ایس د مفتو روغتيايي معایناتو په هکله لټون وکړه



ولې زه معایناتو ته اړتیا لرم؟
ماته خو خپل ځان روغ رم ټ
!رامعلومې رې

د اېن اچ ایس معاینات د بالقوه خطرونو په ژر معلومولو کې مرسته کوي. له داسې معایناتو او د مسلکې درمان گر له مشورې پسته تاسې د یوه مگر ایا دا حالات ستاسې په کاله کې نشته؟

که تاسې په خپل کاله کې د زړه د ناروغی، سکتې، ۲ ډول شکرې یا د پوښ تورګو د ناروغی سابقه لرئ نو بیا خو کېدای شي چې تاسې له زیات خطر سره مخامخ یئ. که اوس لاس په کار شی نو دا به له تاسې سره د داسې حالاتو د پېښېدلو په مخنیوي کې مرسته وکړي

زه پوهېږم چې زه غلط کوم
ډاکټر له ما سره څنګه مرسته کولای شي؟

که تاسې مرستې ته اړتیا لرئ نو موږ به له تاسې سره په رغنده خوراک، رغنده وزن، نور فعالېدلو، شراب کمولو، یا سګرټ پرېښودلو کې په ګډه کار وکړو

هغه پوښتنې چې تاسې یې درلودای شئ
زما ارزونه رابښیې چې ما ته
این اچ ایس بیلته چیک امکانی خطرات
کې تېر خطر راپېښ دی، ایا مانا یې دا
ده چې ماته به دا
عوارض نه را پېښیږي؟

لیکن کیا یه حالتی خاندان میں نپیندا
ویل ناممکن دي چې یو چا ته به له دغو
حالاتو څخه یو ورپېښیږي یا به نه.
مگر سر له اوسه لاس په کار کېدل
له تاسې سره د بالقوه خطر په کمولو
کې مرسته کولای شي

ایا هرڅوک به دا معاینات کوي؟
دا معاینات د یوې ملي برنامه ې برخه دي
چې د داسې روغتيايي ستونزو مخنیوي
وکوي. هر هغه څوک چې عمر یې
د ۴۰ او ۴۷ ترمنځ وي او چې داسې
عوارض پکې نه وي موندل شوي،
به هر پینځه کاله پسته یوځل داسې
معایناتو ترسره کولو لپاره رابلل کېږي.
که چیرې تاسې د عمر له دغې ټاکل
شوې دایرې څخه بهر یئ او د خپلې
روغتیا په باره کې انډېښمن یئ، نو
پکار ده چې خپل جی پی سره تماس
وښیئ.

تاسې نور معلومات موندلای شئ پر
www.nhs.uk/nhshealthcheck

ستاسی د روغتیا د بنې ګرې لپاره په ګډه کار

هر چا ته د زړه ناروغی، سکنه، شکره، پوښ تورګې ناروغی، او یو نه یو ډول دماغی زوال ورپېښېدلو خطر شته ښه خبر دا دی چې د دغې پېښې واکمنیو کېدای شي - ناکه ستاسی په کورنۍ کې یې سابقه مهموځوده وي د ای سېاچ یا نمف تمعاینات وکوئ نو تاسی به د راتلونکې لپاره په بهتره توګه چمتو اوسئ چې خپلې روغتیا ساتلو او بنې ګرې لپاره ګامونه اوچ تګړئ

ان که تاسی روغ رمټ احساس کوئ بیا هم دا یو ګټور کار دی چې تاسی د این اېچ اېس روغتیايي معاینات همدا اوس وکړئ. بیا به مور له تاسی سره په ګډه کولای شو چې په راتلونکې کې د داسی روغتیا ستونزو د پېښېدلو امکانات کم کړو.

زه ولې د این اېچ اېس روغتیايي معایناتو ته اړتیا لرم؟

لډېسوا لعا فریغ هګوت یندب هپ •
یالوک هتخنمار هرکش لود ۲ لډېغ اچ وا یش.

هن و هراچ ای صیخشت ښی هک •
ئغوران د هرز د هرکش لود ۲ ون یشړک هپ یتکس وا ئغوران وګروت ښوپ ورون هل ای تغور یشاتس نوډک یش یالوخ مخم هرس وزنوتس

هپ ښی یشات یش هتس هخ یشاد ای
ئش یش ښپړ هکله

د این اېچ ایس روغتیايي معاینات کولای شي چې د خپنو حالتونو په پېښېدلو کې کمی راولي او دا د زیاتو خلکو لپاره ګټور دي. مګر دا ستاسی خپله خوښه ده چې د این اېچ ایس مفت روغتیايي معاینات غوره کوئ یا نه. کېدای شي خپنې خلک د معایناتو په هکله او د دوی د ژوند پرتګلاره باندې د کېدونکې اغېزې په هکله اندېښنه ولري. که تاسی کومې اندېښنې لرئ نو تاسی معایناتو ته د راتګ پرمهال بحث ورباندې کولای شئ.

مور پوهیږو چې ستاسی د زړه د ناروغی، سکتې، ۲ ډول شکره، پوښ تورګو ناروغی، او دماغی زوال خطر له عمر سره زیاتېږي. خپنه داسی خپزونه شته چې تاسی به له لاریات خطر سره مخامخ کړي.

هغه دا دي:

- لډېتایز نرود
- د لډېسوا لعا فریغ هګوت یندب هپ لک ښخ ټرګس لړوخ هن کاروخ هډنغر
- لښیچ بارش تایز
- راشف گچ ښیود
- بوتایز ولورټس یلوک د
- هت وراود ونمرېم وا ورس اد یش هکله وا، یش یالډېښپړو یش کنولتار هپ ون وش ښپړد وی رون وډېښپړد رطخ هوی لډ د یش یالډېتایز
- ای ګریوش دنډ وی یش وزغم هپ یش یالوک هتخنمار هتکس هنیو
- د یش یالوک ګریوش دنډ وی هرز د (انچن) پټ ینوتس د ای ناکت هرز یش هتخنمار
- هل یش ای راشف گچ ښیود یش ګروت ښوپ یش یادېک هبوس هډروا وګروت ښوپ د، یش نمنایز د هرز د یشاتس وا یش ادی پ یشوران یش تایز ال رطخ ناکت

له معایناتو وروسته څه کیږي؟

مور پر دې خبرې وکوو چې تاسی څنګه خطر کمولای شئ او روغ جوړ اوسیدلای شئ.

- اتوبه ای ګ نارود ګ کیچ هتلیه یشاپ وتانیا م د هت یشات یش لوی هپ وهترد وا یش لډوښورد ونیخ یش یش یادېک. یش انام هخ اد یش هموک رپ یش لویو هت وناسک ولوک هسالت ولایاپ د ید هتپن هلب یشار هراپل
- لوګرد هروشم ښناخ هپ هت یشات وا ئړک مکار رطخ لپخ هګنخ یش ئتاسو هګوت دنوژ هډنغر هوی
- ښیود یش وناسک وغه ونیخ د ښیود هپ یو یولتخ یش راشف یش ګروت ښوپ یشال هل وتانیا م یش تانیا م
- د یش یادېک هراپل وناسک ونیخ د یش یش یش تانیا م ایب لځ وی ښیو یش لړک همولعم یش هرکش لود ۲ یش یش د هپ رګنمرد یشکلسم یشاتس مه هخ رېډ رون هت یشات یش یش هګوچ یش یشورد
- هترد وراډ ای هنلمرد یش یادېک ای تغور یشاتس یش یش لړکرد یش لتاسو

په معایناتو کې څه پېښېږي؟

دا معاینات د دې لپاره ترسره کیږي چې ستاسی د زړه ناروغی، د ۲ ډول شکرې، پوښ تورګو ناروغی، او سکتې پېښېدلو خطر ارزونه وکړي.

- وقی د ۰۳ - ۰۲ یشیرن هپ تانیا م اد یشلخ او تخو یشروپ
- ښت ښوپ هډاس ښیخ هپ یشات هل هګوت هپ لاثم د یش لت ښوپو هراپ هپ یشق باس د ئنروک د یشاتس هراپ هپ ونویوخ وغه د یشاتس وا یش هرس رطخ هل ای تغور یشاتس یش یش یالوک خم اچم
- سنج، رمع، نزو، دق یشاتس هپ روم وکیلو مګوت وا
- وا راشف ښیود د یشاتس هپ روم وړکو تانیا م ولورټس یلوک