NHS

40 से 74 वर्ष की आयु? हमारे मुफ्त NHS हेल्थ चेक (स्वास्थ्य जांच) के बारे में अधिक जानें

हालांकि आप शायद बहुत ही अच्छा अनुभव कर रहे/रही हों फिर भी अगर आपकी आयु चालीस वर्ष से अधिक है तो आपको शायद दिल की बीमारी, स्ट्रोक, गुर्दे की बीमारी, मधुमेह य मनोभ्रंश होने का खतरा है।

एक मुफ्त NHS हेल्थ चेक (स्वास्थ्य जांच) आपको इन जोखिमों को कम करने में मदद कर सकता है और सुनिश्चित कर सकता है कि आप स्वस्थ रहें।

www.nhs.uk/nhshealthcheck

NHS हेल्थ चेक

मधुमेह
दिल की बीमारी
गुर्दे की बीमारी
स्ट्रोक और मनोभ्रंश
को रोकने में आपकी मदद करता है

इनके द्वारा प्रस्तुत
Public Health England

आपके स्वास्थ्य को सुधारने के लिए एक साथ मिल कर काम करना।

सभी को दिल की बीमारी, स्ट्रोक, मुधुमेह, गुर्दे का रोग और कुछ प्रकार के मनोभ्रंश के होने का जोखिम रहता है। अच्छी बात यह है कि प्रायः इन दशाओं को उत्पन्न होने से रोका जा सकता है – चाहे आपके परिवार में इनका इतिहास हो। अपना मुफ्त एन एच एस स्वास्थ्य जाँच करवाएं और आप भविष्य के लिए अधिक बेहतर ढंग से तैयार रहेंगे और अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने या सुधारने के लिए सही कदम उठा सकेंगे।

मुझे एन एच एस हेल्थ चेक कि आवश्यकता क्यों है?

हमें पता है कि बढ़ती हुई उम्र के साथ आपके लिए दिल की बीमारी, स्ट्रोक, टाइप 2 डायबिटीज, गुर्दे के रोग और मनोभ्रंश के होने का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसी कुछ विशिष्ट चीजें भी हैं जिनसे आपका जोखिम और अधिक बढ़ जाएगा। वे निम्नलिखित हैं:

- अत्यधिक वजन
- शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहना
- स्वस्थ आहार न खाना
- धुम्रपान
- अत्यधिक शराब पीना
- उच्च रक्त चाप
- उच्च कोलेस्टरोल

पुरुष और महिलाएं दोनों ही इन दशाओं का शिकार हो सकते हैं और इनमें से एक के होने से भविष्य में दूसरों के होने का जोखिम बढ़ जाता है।

- मस्तिष्क में एक अवरुद्ध धमनी या रक्तस्त्राव के कारण स्ट्रोक हो सकता है।
- दिल में एक अवरुद्ध धमनी के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है या ऐनजाइना हो सकता है।
- उच्च रक्त चाप या मधुमेह हेतु गुर्दों को हानि पहुँच सकती है, जिसके परिणामस्वरूप दीर्घकालिक गुर्दे की बीमारी हो सकती है और आपके लिए दिल का दौरा पड़ने का जोखिम बढ़ जाता है।
- शरीर का वजन अत्यधिक होने से और शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहने से टाइप 2 डायबिटीज हो सकता है।
- यदि समय रहते इसे पहचाना या संभाला न जाए तो टाइप 2 डायबिटीज के कारण आपके लिए अधिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है जिसमें दिल की बीमारी, गुर्दे की बीमारी और स्ट्रोक शामिल हैं।

क्या इसमें चिंतित होने की कोई बात है?

NHS हेल्थ चेक में यह क्षमता है कि वह आप में कुछ विशिष्ट दशाओं के विकसित होने की संभावनाओं को कम कर सकता है और बहुत सारे लोगों को यह लाभदायक लगता है। हालांकि आप एक मुफ्त NHS हेल्थ चेक के प्रस्ताव को अपनाना चाहते/चाहती हैं या नहीं यह आपका चयन है। कुछ लोग इस

चाहे आप स्वस्थ अनुभव कर रहे हों फिर भी अभी अपनी NHS हेल्थ चेक करवाना अच्छा होगा। उसके पश्चात हम एक साथ मिल कर भविष्य में आपके लिए इन स्वास्थ्य समस्याओं के उत्पन्न होने की संभावना को कम करने पर काम कर सकते हैं।

जांच के बारे में और इसके परिणाम के कारण उनकी जीवनशैली पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में चिंतित हो सकते हैं। अगर आपकी कोई भी चिंताएं हैं तो आप अपनी जांच के समय उनके बारे में बात कर सकते/सकती हैं।

जाँच के दौरान क्या होगा?

इस जाँच के दौरान आप में दिल की बीमारी, टाइप 2 डायबिटीज, गुर्दे की बीमारी और स्ट्रोक जैसी समस्याओं के उत्पन्न होने के जोखिम का आंकलन किया जाता है।

- जाँच में लगभग 20 से 30 मिनट का समय लगेगा।
- आपसे कुछ सरल प्रश्न पूछे जाएंगे। उदाहरणार्थ, आपके परिवार के इतिहास के बारे में और ऐसे चयन जिनसे आपके स्वास्थ्य के लिए जोखिम बढ़ जाता है
- हम आपका कद, वजन, आयु, लिंग और जातीयता दर्ज करेंगे।
- हम आपके रक्त चाप और कोलेस्ट्रॉल की जांच करेंगे।

जाँच के पश्चात क्या होगा?

हम, आपके जोखिम को कम करने और स्वस्थ रहने के विषय पर विचार विमर्श करेंगे।

- आपको आपके परिणाम बताए जाएंगे और उनका अर्थ समझाया जाएगा। कुछ लोगों को शायद उनके परिणाम लेने के लिए बाद कि किसी तारीख पर आने के लिए कहा जाए।
- अपने जोखिम को कम करने और एक स्वस्थ जीवनशैली कायम रखने के लिए आपको व्यक्तिगत परामर्श दिया जाएगा।
- उच्च रक्त चाप के शिकार कुछ व्यक्तियों के गुर्दे की जाँच करने के लिए रक्त परीक्षण किया जाएगा।
- टाइप 2 डायबिटीज की जाँच करने के लिए शायद कुछ लोगों को एक और रक्त परीक्षण करवाना पड़े। आपका स्वास्थ्य पेशेवर आपको अधिक जानकारी दे सकेगा।
- आपके स्वास्थ्य को संभालने में सहायता करने के लिए शायद आपका इलाज किया जाए और आपको दवाई दी जाए।

आपके जो प्रश्न हो सकते हैं

मुझे इस जाँच की आवश्यकता क्यों है? मैं तो बिल्कुल ठीक हूँ!

संभाव्य जोखिमों को जल्द ही पहचानने में एन एच एस का हेल्थ चेक सहायक है। यह जाँच करवाने से और अपने स्वास्थ्य के पेशेवर द्वारा दिए गए परामर्श का अनुसरण करने से आप एक स्वस्थ जीवन व्यतीत करने की अपनी संभावना को सुधार सकते हैं।

परंतु क्या यह दशाएं वंशानुक्रम से परिवारों में नहीं चलतीं?

यदि आपके परिवार में दिल की बीमारी, स्ट्रोक, टाइप 2 डायबिटीज या गुर्दे की बीमारी का इतिहास है तो आपको शायद अधिक जोखिम हो। इस समय सही कदम उठाने से आप इन दशाओं के शुरू होने को रोक सकते हैं।

मैं जानता/जानती हूँ कि मैं क्या गलत कर रहा / रही हूँ। स्वास्थ्य का पेशेवर किस प्रकार से मेरी मदद कर सकता है।

अगर आपको मदद चाहिए तो हम आपके साथ मिल कर ऐसे उपाय ढूँढने का प्रयास करेंगे ताकि आप अधिक स्वस्थ आहार खा सकें, आपके लिए निर्धारित स्वस्थ वजन तक पहुँच सकें, अधिक सक्रिय बन सकें, आपके द्वारा पी जाने वाली शराब की मात्रा को कम कर सकें या धुम्रपान को बंद कर सकें।

यदि मेरा आंकलन 'कम खतरे' के रूप में हो तो क्या इसका यह अर्थ है कि मैं कभी भी इन दशाओं का शिकार नहीं बनूँगा/बनूँगी?

भविष्य में किसी को यह दशाएं होंगी या नहीं यह बता पाना असंभव है। परंतु अभी सही कदम उठाने से आपको अपने संभाव्य जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

क्या सभी यह जाँच करवाएंगे?

यह जाँच, इन स्वास्थ्य समस्याओं के शुरू होने को रोकने के लिए एक राष्ट्रीय योजना का हिस्सा है। 40 से 74 वर्ष की आयु वाले उन सभी लोगों को हर पाँच वर्षों में एक जाँच के लिए आमंत्रित किया जाएगा जिनमें उक्त दशाओं का निदान नहीं किया गया है। यदि आपकी आयु इन सीमाओं से बाहर हो परंतु यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंताएं हों तो आपको अपने जीपी से संपर्क करना चाहिए।

www.nhs.uk/nhshealthcheck पर आपको अधिक जानकारी मिल सकती है

© क्राउन कापीराइट 2015
2904273 4 पृष्ठ 1.25 मिलियन अगस्त 15
डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ के लिए विलियम ली द्वारा प्रस्तुत

यदि आपको इस विषय की अतिरिक्त प्रतियाँ चाहिए तो
www.orderline.dh.gov.uk पर जाएं और
2904273/Free NHS Health Check उद्धृत करें

टेलिफोन: 0300 123 1002
मिनिकॉम: 0300 123 1003
(सुबह 8 बजे से शाम के 6 बजे तक, सोमवार से शुक्रवार)