NHS

عمر 40 – 74 برس؟
ہماری NHS **(این ایچ ایس)** کی مفت صحت کی جانچ کے متعلق معلوم کریں

چاہے آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہوں، اگر آپ چالیس برس سے زائد کے ہیں تو آپ دل کی بیماری، فالج، گردوں کی بیماری، ذیابیطس یا عتاہت (ضُعفِ دِماغ) کے خطرے میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

NHS **(این ایچ ایس)** کی مفت صحت کی جانچ ان خطرات کو کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے اور یقینی بناتی ہے کہ آپ صحت مند رہیں۔

www.nhs.uk/nhshealthcheck

تیار کردہ
Public Health England

NHS (این ایچ ایس) صحت کی جانچ

بچاؤ میں آپ کی مدد کر رہی ہے

- ذیابیطس
- دل کی بیماری
- گردوں کی بیماری
- فالج اور عتاہت (ضُعفِ دِماغ)

آپ کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مل کر کام کرنا

ہر شخص مرضِ قلب، فالج (سٹروک)، ذیابیطس، مرضِ گردہ، اور فتورِ دماغ (ڈیمینشا) کی کچھ صورتوں میں مبتلا ہونے کے خطرے میں ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ ان حالتوں سے اکثر بچاؤ کیا جا سکتا ہے – حتیٰ کہ اگر آپ کے خاندان میں یہ پہلے سے کسی کو ہو۔ اپنا مفت این ایچ ایس ہیلتھ چیک کروائیں اور آپ مستقبل کے لیے بہتر تیار ہوں گے اور اپنی صحت کو قائم رکھنے یا بہتر بنانے کے لیے اقدام اٹھانے کے قابل ہوں گے۔

مجھے این ایچ ایس ہیلتھ چیک کی کیوں ضرورت ہے؟

ہم جانتے ہیں کہ عمر بڑھنےکے ساتھ مرضِ قلب، فالج (سٹروک)، قسم 2 ذیابیطس، مرضِ گردہ اور فتورِ دماغ (ڈیمینشا) میں مبتلا ہونے کا آپ کا خطرہ بڑھتا ہے۔ بعض اور چیزیں بھی ہیں جو آپ کو یقیناً بڑے خطرے میں ڈال دیں گی۔ وہ یہ ہیں:

- صحت مندانہ مقدار سے زیادہ وزن
- جسمانی طور پر غیر متحرک ہونا
- صحت مندانہ طور پر نہ کھانا
- تمباکو نوشی کرنا
- بہت زیادہ الکوحل پینا
- بلند فشارِ خون
- زیادہ کولیسٹرول

مرد اور خواتین دونوں ان حالتوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں، اور ایک حالت میں مبتلا ہونا مستقبل میں آپ کا دوسری میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا سکتا ہے۔

- دماغ میں ایک بند شریان یا شریان سے خون بہنا فالج (سٹروک) کا باعث ہو سکتا ہے۔
- دل میں ایک بند شریان دل کے دورے یا انجائنا (درد سینہ) کا باعث ہو سکتی ہے۔
- گردے بلند فشارِ خون یا ذیابیطس سے نقصان زدہ ہو سکتے ہیں، دائمی مرض گردہ کا باعث ہونا اور آپ کا دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بڑھا سکتے ہیں۔
- صحت مند مقدار سے زیادہ وزن اور جسمانی طور پر غیر متحرک ہونا قسم 2 ذیابیطس میں مبتلا کر سکتا ہے۔
- اگر عدم شناخت کردہ یا عدم انتظام کردہ، قسم 2 ذیابیطس آپ کا مزید صحت کے مسائل کا خطرہ بڑھا سکتا ہے، بشمول مرضِ قلب، مرضِ گردہ اور فالج (سٹروک)۔

کیا کوئی ایسی چیز ہے جس کے متعلق پریشان ہونا چاہئیے؟

NHS (این ایچ ایس) ہیلتھ چیک آپ میں بعض بیماریوں کی نمو کے امکانات کو کم کرنے کی استعداد رکھتا ہے اور بہت سے لوگ اسے مفید پاتے ہیں۔ تاہم، یہ آپ کا انتخاب ہے آیا آپ مفت NHS (این ایچ ایس) ہیلتھ چیک کی پیشکش لیتے ہیں یا نہیں۔ ممکن ہے کہ بعض لوگ چیک کے متعلق اور اپنی طرز زندگی پر نتائج کے اثر سے پریشان ہوں۔ اگر آپ کو کوئی خدشات لاحق ہوں تو جب آپ اپنے چیک کے لیے آئیں تو اِن پر بات کرسکتے ہیں۔

یہاں تک کہ اگر آپ تندرست محسوس کر رہے ہیں، پھر بھی اپنا این ایچ ایس ہیلتھ چیک کروانا آپ کے لیے مفید ہے۔ تب ہم مستقبل میں ان صحت کے مسائل میں آپ کے مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے آپ کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔

ہیلتھ چیک کے دوران کیا ہوتا ہے؟

یہ چیک مرضِ قلب، قسم 2 ذیابیطس، مرضِ گردہ، اور فالج (سٹروک) میں آپ کے مبتلا ہونے کے خطرے کا جائزہ لینے کے لیے ہے۔

- چیک میں 20 – 30 منٹ لگیں گے۔
- آپ سے کچھ سادہ سوالات پوچھے جائیں گے۔ مثال کے طور پر، آپ کے خاندان کی بیماری کی تاریخ کے متعلق اور آپ کا طرز زندگی جو ممکن ہے آپ کی صحت کو خطرے میں ڈالیں۔
- ہم آپ کا قد، وزن، عمر، جنس، اور نسلی پس منظر ریکارڈ کریں گے۔
- ہم آپ کا فشار خون اور کولیسٹرول چیک کریں گے۔

ہیلتھ چیک کے بعد کیا ہوتا ہے؟

ہم گفتگو کریں گے کہ آپ اپنا خطرہ کیسے کم کر سکتے ہیں اور صحت مند رہ سکتے ہیں۔

- آپ کو آپ کے نتائج شروع سے آخر تک سمجھائے جائیں گے اور بتایا جائے گا کہ ان کا کیا مطلب ہے۔ بعض افراد کو ممکن ہے کہا جائے کہ اپنے نتائج کے لیے بعد کی کسی تاریخ پر واپس آئیں۔
- آپ کو اپنے خطرے کو کم کرنے اور ایک صحت مندانہ طرز زندگی قائم رکھنے پر انفرادی مشورہ دیا جائے گا۔
- بعض بڑھے ہوئے فشار خون والے افراد خون کے ٹیسٹ کے ذریعے اپنے گردے چیک کروائیں گے۔
- بعض افراد کو ممکن ہے قسم 2 ذیابیطس چیک کرنے کے لیے ایک اور خون کا ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہو۔ آپ کا صحت کا پیشہ ور ماہر آپ کو اس بارے میں مزید بتائے گا۔
- آپ کو اپنی صحت قائم رکھنے میں مدد کے لیے ممکن ہے علاج یا ادویات تجویز کی جائیں۔

سوالات جو ممکن ہے آپ کرنا چاہیں

مجھے یہ چیک کروانے کی کیوں ضرورت ہے؟

میں بالکل ٹھیک محسوس کرتا ہوں!

این ایچ ایس ہیلتھ چیک امکانی خطرات کی قبل از وقت نشاندہی میں مدد کرتا ہے۔ یہ چیک کروانے اور اپنے صحت کے پیشہ ور ماہر کے مشورے پر عمل کرنے کے ذریعے، آپ اپنے صحت مندانہ زندگی گذارنے کے امکانات بہتر بناتے ہیں۔

لیکن کیا یہ حالتیں خاندان میں نہیں چلتی ہیں؟

اگر آپ اپنے خاندان میں مرضِ قلب، فالج (سٹروک)، قسم 2 ذیابیطس، یا مرضِ گردہ کی تاریخ رکھتے ہیں تب ممکن ہے آپ مزید خطرے میں ہوں۔ ابھی سے مناسب اقدامات کرنا آپ کو ان حالتوں کے آغاز سے بچاؤ کے لیے مدد کر سکتا ہے۔

میں جانتا/جانتی ہوں میں کیا غلط کر رہا/رہی ہوں۔ صحت کے پیشہ ور ماہرین میری کیسے مدد کر سکتے ہیں؟

اگر آپ مدد چاہتے ہیں، تو ہم صحتمندانہ طور پر کھانے، اپنے صحتمند وزن کو پہنچنے، زیادہ متحرک ہونے، اپنی شراب نوشی کم کرنے، یا تمباکو نوشی ختم کرنے کے لئے طریقے تلاش کرنے میں ہم آپ کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔

اگر میرا تجزیہ مجھے 'کم خطرے' پر دکھائے، تو کیا اس کا مطلب ہے میں ان حالتوں میں مبتلا نہیں ہوں گا؟

یہ کہنا نا ممکن ہے کہ کوئی ان حالتوں میں سے کسی ایک میں مبتلا ہو گا یا نہیں۔ لیکن ابھی سے مناسب اقدامات کرنا آپ کو اپنے امکانی خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

کیا ہر کوئی یہ چیک کروائے گا؟

یہ چیک صحت کے مسائل کے آغاز پر بچاؤ میں مدد کے لیے قومی سکیم کا حصہ ہے۔ 40 اور 74 برس کی عمروں کے درمیان ہر اس شخص کو جسے مذکورہ حالتوں کے ساتھ تشخیص نہیں کیا گیا ہے ہر پانچ برسوں میں ایک مرتبہ چیک کروانے کے لیے دعوت دی جائے گی۔ اگر آپ عمر کی ان حدوں سے باہر ہیں اور اپنی صحت کے متعلق خدشات رکھتے ہیں، تو آپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہئیے۔

آپ درج ذیل پر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں

www.nhs.uk/nhshealthcheck

© کراؤن کاپی رائٹ 2015
2904275 4 صفحات 1.25ملین نقول اگست 15
محکمہ صحت کے لیے ولیمز لی کی طرف سے تیار کردہ

اگر آپ کو اس عنوان کی مزید نقول درکار ہیں تو ملاحظہ کریں
www.orderline.dh.gov.uk اور لکھئیے
Free NHS Health Check/2904275

ٹیلی فون: 0300 123 1002
منی کام: 0300 123 1003
(صبح 8 بجے سے شام 6 بجے، سوموار سے جمعہ)