

کلن یې؟ ۷۴ - ۴۰

زموږ د این ایچ ایس د مفت روغتیایی معایناتو په هکله لټون وکړه

چا په آپ بېت اچھا محسوس کر رے ہوں، ان کہ ته دا احساس کوي چې ته بېخي روغ رم ټ ی، بیا هم که ته ترڅ لوېښ تو پورته یې نو کېدی شي چې د زړه ناروغی، سکتې، پوښ تورگو ناروغی، شکرې یا دماغی زوال له خطر سره مخامخ یې. د این ایچ ایس مفت روغتیایی معاینات کولای شي له تاسره د دغو خطرونو په راکمولو کې مرسته وکړي او ستا د روغ پاتې کېدلو تضمین وکړي.

هغه پوښ تنې چې تاسی یې درلودای شی زما ارزونه رابښی چې ما ته این ایچ ایس بیلته چیک امکانی خطرات کی ټیټ خطر راپېښ دی، ایا مانا یې دا ده چې ماته به دا عوارض نه را پېښیږي؟

ولی زه معایناتو ته اړتیا لرم؟
ماته خو خپل ځان روغ رم ټ
!رامعلومیږي

د این ایچ ایس معاینات د بالقوه خطرونو په ژر معلومولو کې مرسته کوي. له داسی معایناتو او د مسلکې درمان گر له مشورې پسته تاسی د یوه مگر ایا دا حالات ستاسی په کاله کې نشته؟

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

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

ایا هرڅوک به دا معاینات کوي؟

دا معاینات د یوې ملي برنامه ې برخه دي چې د داسی روغتیایی ستونزو مخنیوي وکوي. هر هغه څوک چې عمر یې د ۴۰ او ۴۷ ترمنځ وي او چې داسی عوارض پکې نه وي موندل شوي، به هر پینځه کاله پسته یوځل داسی معایناتو ترسره کولو لپاره رابلل کیږي. که چیرې تاسی 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 ونیسی

زه پوهېږم چې زه غلط کوم

ډاکټر له ما سره څنګه مرسته

کولای شي؟

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

تاسی نور معلومات موندلای شی پر
www.nhs.uk/nhshealthcheck



NHS

(سیا چیا نی)
چنچیک تحص

له تاسی سره مرسته په مخنیوي کې د

دلشکرې

کرد زړه د ناروغی

د پوښ تورگی د ناروغی

سکتې یا دماغی زوال

www.nhs.uk/nhshealthcheck

یوش رایټ اوخل هماع تحص د ناتسلګنا د
Public Health England

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 مهمو وجوده وي د ای سېا چې ا نمف تمعاینات وکوئ نو تاسی به د راتلونکې لپاره په بهتره توګه چمتو اوسئ چې خپلې روغتیا ساتلو او بنې ګرې لپاره ګامونه اوچ تکرې

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 یش ښ ډرک هپ ښتکس وا ئغوران وګروت ښو پ ورون هل ای تغور یشاتس نوډک یش یالوخ مخامخ هرس وزنوتس

هپ ښی یشات یش هتس هخ یساد ای ا؟ ئی ناش ښرپ هلکه

د این اېچ ایس روغتیايي معاینات کولای شې چې د خېنو حالتونو په پېښېدلو کې کمی راولی 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 خېنې 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 پوهی رو چې ستاسی د زړه د ناروغی، سکتې، ۲ ډول شکره، پوښ تورګو ناروغی، او دماغی زوال خطر له عمر سره زیاتېږي. خېنه داسی خېزونه 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 چې هلک وا، یش یالډېښ ښو پړو ښکنولتار هپ ون وش ښېږد وی رون وډېښ ښو پړد رطخ هوی لډ د ښک یش یالډېتایز
- ای ګریوش دنډ وی ښک وزغم هپ • یش یالوک هتخنمار هتکس هنیو
- د یش یالوک ګریوش دنډ وی هرز د (انچن) پټ ښوتس د ای ناکت هرز ښرک هتخنمار
- هل ښرکش ای راشف گچ ښیود د ښکروت ښو پ یش یادېک هبوس هډروا وګروت ښو پ د، یش نمناز د هنر د یشاتس وا یش ادی پ یغوران یش تایز ال رطخ ناکت

له معایناتو وروسته څه کیږي؟

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

- اتوبه ایګ نارود ټک کیچ هتلیه ښلیپ وتانیا عم د هپ هت یشات ښه یش لیو هپ وهترد وا یش لډوښ ورد ونیخ یش یش یادېک. یرل انام هخ اد یش هموک رپ یش لیوو هت وناسک ولوک هسالت ولپاپ د ید هټ ښ هلډ یشار هراپل
- لوکورد هروشم ښناخ هپ هت یشات وا ئرک مکار رطخ لډخ هګنخ یش یشاتس و هګوت دنوژ هډنغر هوی
- ښیود یش وناسک وغه ونیخ د ښیود هپ یو یشلتخ یش راشف ښکروت ښو پ ښرال هل وتانیا عم یش تانیا عم
- د یش یادېک هراپل وناسک ونیخ د یش ښرورض تانیا عم ایب لځ وی ښیو یش لږک همولعم یش هرکش لود ۲ یش ښد د هپ رګنمرد ښکلسم یشاتس مه هخ رېډ رون هت یشات یش ښو هګوچ یش ښوورد
- هترد وراود ای هنلمرد یش یادېک ای تغور یشاتس یش یش لږکرد 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 ښډرین هپ تانیا عم اد یشلخ او تخو ښو پ
- ښت ښو پ هډاس ښیخ هپ یشات هل هګوت هپ لاثم د یش لت ښو پ و هراپ هپ ښق ښاس د ئنروک د یشاتس هراپ هپ ونویوخ وغه د یشاتس وا ښک هرس رطخ هل ای تغور یشاتس یش ښک یش یالوک مخامخ
- سنج، رمع، نزو، دق یشاتس هپ روم وکیلو مګوت وا
- وا راشف ښیود د یشاتس هپ روم وړکو تانیا عم ولورټس یلوک