

सामान्य स्वास्थ्य जाँचको प्रश्नावली

※ कार्डियोभास्कुलर रोग जोखिम मूल्याङ्कनका परिणामहरू प्राप्त गर्नको लागि परिक्षार्थीहरूले प्रश्नावली पूरा गर्नुपर्छ।

थर नाम		आवासीय परिचय नं.		टेलिफोन	घर मोबाइल
हालको ठेगाना				इमेल	स्वास्थ्य जाँचको रिपोर्ट कसरी प्राप्त गर्ने <input type="checkbox"/> हुलाक <input type="checkbox"/> इमेल

※ कृपया तलका सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् ।



स्वास्थ्य विवरण (विगतमा लागेका रोगहरू सम्बन्धी विवरण, परिवारको स्वास्थ्य विवरण)

1. के तपाईंलाई अहिलेसम्म कुनै चिकित्सकले निम्नलिखित मध्ये कुनै रोग लागेको छ भनेको छ वा हाल तपाईं कुनै औषधि सेवन गर्दै हुनुहुन्छ ?

	रोग निदान भएको		औषधि सेवन गरिरहेको	
हृदयघात (पक्षघात)	छ	छैन	छ	छैन
कार्डिक इन्फ्रक्सन / घाँटी दुखेको	छ	छैन	छ	छैन
उच्च रक्तचाप	छ	छैन	छ	छैन
मधुमेह	छ	छैन	छ	छैन
डिसलिपेडीमिय	छ	छैन	छ	छैन
क्षयरोग	छ	छैन	छ	छैन
अन्य (क्यान्सर सहित)	छ	छैन	छ	छैन

2. के तपाईंको कुनै परिवार निम्न रोगहरूबाट मृत्यु भएको वा रोगहरु लागेको छ ?

हृदयघात (पक्षघात)	छ	छैन
कार्डिक इन्फ्रक्सन / घाँटी दुखेको	छ	छैन
उच्च रक्तचाप	छ	छैन
मधुमेह	छ	छैन
अन्य (क्यान्सर सहित)	छ	छैन

3. के तपाईंले हेपाटइटिस बी भाइरस प्रतिजनलगाउनु भएको छ ?

- ① छ ② No ③ थाहा भएन



धूम्रपान र इ-चुरोट (भेपिड)

4. के तपाईंले आफ्नो जीवनमा ५ प्याक भन्दा बढी चुरोट (१०० वटा चुरोट) सेवन गर्नुभएको छ ?

- ① छैन, म कहिलै धूम्रपान सेवन गर्दिन। (≡प्रश्न 5 ५मा जानुहोस्)
② छ, म सेवन गर्थे तर छोडे। (≡ प्रश्न 4-1 मा जानुहोस्)

① छैन।

② छ। (≡ प्रश्न 6-1 मा जानुहोस्)

4-1. के तपाईंले अहिले धूम्रपान गर्नुहुन्छ?

मैले गर्छु	कुल ____ वर्ष	दिनको औसत वटा चुरोट	
मैले धूम्रपान गर्ने गर्थे तर अहिले गर्दैन	कूल वर्ष	औसतमा दिनको वटा चुरोट धूम्रपान गर्थे	मैले _____ घुम्रपान छोडेको वर्ष

5. तपाईंले कहिल्यै विद्युतीय चुरोट सेवन गर्नुभएको छ (उदाहरण, IQOS, Glo वा Lil) ?

- ① छैन (≡प्रश्न 6 मा जानुहोस्)
② छ(≡प्रश्न 5-1 मा जानुहोस्)

5-1. के तपाईंले विद्युतीय चुरोट पिउनुहुन्छ?

① म पिउँछु	कूल वर्ष	प्रति दिन चुरोट	
② म पिउने गर्थे तर अहिले पिउदिन	कूल वर्ष	औषत मैले दिनमा चुरोट पिउनेगर्ने	वर्ष _____ जब मैले छोडे

6. तपाईंले अझैसम्म तरल विद्युतीय चुरोट सेवन गर्नुहुन्छ?



मदिरा सेवन

※ विगत 1 वर्षमा

7. तपाईंले मदिरा मिश्रित पेय पदार्थहरू कतिको सेवन गर्नुभयो ? (एउटा चयन गर्नुहोस्)

- ① हप्तामा () पटक ② महिनामा () पटक
③ वर्षमा () पटक
④ म मदिरा सेवन गर्दिन

7-1. मद्यपान गरेको सामान्य दिनमा तपाईं कति मात्रामा मदिरा मिश्रित पेय पदार्थहरू पिउनुहुन्छ ? .

* ग्लास, बोत्तल, क्यान वा CC मध्य एउटा छनोट गर्नुहोस् (तपाईंले तरल प्रकारहरूको लागि एक भन्दा धेरै छनोट गर्न सक्नुहुन्छ; सङ्केत नगरिएका अन्य तरल प्रकारहरूको लागि समान प्रकार छनोट गर्नुहोस्)

मदिराको प्रकार	ग्लास	बोतल	क्यान	सिसि
सोजु				
बियर				
कडा मदिरा				
माकगोली (चामलको वाइन)				
वाइन				

7-2. तपाईंले एक दिनमा पिनउनुभएको मदिराको सबैभन्दा बढी मात्रा कति हो ?

* ग्लास, बोत्तल, क्यान वा CC मध्य एउटा छनोट गर्नुहोस् (तपाईंले तरल प्रकारहरूको लागि एक भन्दा धेरै छनोट गर्न सक्नुहुन्छ; सङ्केत नगरिएका अन्य तरल प्रकारहरूको लागि समान प्रकार छनोट गर्नुहोस्)

मदिराको प्रकार	ग्लास	बोतल	क्यान	सिसि
सोजु				
बियर				
कडा मदिरा				
माकगोली (चामलको वाइन)				
वाइन				



व्यायाम

8-1. तपाईं हप्तामा कडा खाले (बढी स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति पटक गर्नुहुन्छ?

() दिन प्रति हप्ता

* कडा खाले व्यायामका उदाहरणहरूमा > दौडिने, एरोबिक गर्ने, छिटो-छिटो साइकलिङ गर्ने, निर्माण सम्बन्धी कार्यमा श्रमिकको काम गर्ने, साँढी प्रयोग गरी वस्तुहरू बोक्ने आदि पर्दछन् ।

8-2. तपाईं दिनमा कडा खाले (बढी स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति समयसम्म गर्नुहुन्छ?

() घण्टा () मिनेट प्रति दिन

9-1. तपाईं हप्तामा मध्यम खाले (अलिकति स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति पटक गर्नुहुन्छ?

() दिन प्रति हप्ता

* तपाईंले प्रश्न नं. 8 मा लेखिसक्नुभएको व्यायामलाई समावेश नगर्नुहोस् ।

* मध्यम खाले व्यायामका उदाहरणहरूमा > बल लगाएर हिँड्ने, डबल टेनिस गेम, सामान्य गतिमा साइकलिङ गर्ने,, हल्का वस्तुहरू बोक्ने, सरसफाई गर्ने आदि पर्दछन् ।

9-2. तपाईं दिनमा मध्यम खाले (अलिकति स्याँ-स्याँ गराउने) व्यायाम कति समयसम्म गर्नुहुन्छ?

() घण्टा () मिनेट प्रति दिन

10. तपाईंले गएको हप्ता कति दिन वजन कम गर्ने व्यायाम जस्तै पुश-अप, सिट-अप, डम्बेल उठाउने, भारत्तोलन वा हरिजेन्टल बार आदि गर्नुभएको थियो?

() दिन प्रति हप्ता

① छैन (प्रश्न 6-1 मा जानुहोस्)

② छ

6-1. तपाईंले विगतको महिनामा तरल विद्युतिय चुरोट सेवन गर्नुभएको छ?

① छैन

② प्रति महिना 1 देखि 2 दिन

③ प्रति महिना 3

देखि 9 दिन

④ प्रति महिना 10 देखि 29 दिन

⑤ दैनिक