

Tibbiy ko'rik uchun umumiy so'rovnoma

※ Tibbiy ko'rikdan o'tayotgan shaxs yurak-qon tomir kasalligi xatari ko'rigining natijasini olishi uchun so'rovnomani to'ldirishi lozim.

Familiya		Rezidentlik ID raqami		Telefon	Uy	
Ism				Mobil telefon		
Hozirgi manzili				El. pochta manzili		
				Tibbiy ko'rik natijalarini qabul qilish yo'llari		<input type="checkbox"/> Pochta <input type="checkbox"/> El. pochta manzili

※ Quyidagi barcha savollarga javob bering



Tibbiy tarix (kasallik tarixi, oilaviy tarix)

1. Quyidagi kasallikka oid tibbiy tekshiruvdan o'tgan, yoki hozirgi kunda ularga qarshi dori ichyapsizmi?

	Tashxis		Tibbiy davolash	
Insult (Miyaga qon quyilishi)	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q
Miokard infarkti / angina	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q
Yuqori qon bosimi	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q
Qandli diabet	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q
Dislipidemiya	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q
Sil (tuberkulyoz)	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q
Boshqa (jumladan, saraton)	Ha	Yo'q	Ha	Yo'q

2. Oilangizda kimdir quyidagi kasallik bilan og'rigan yoki vafot etganmi?

Insult (Miyaga qon quyilishi)	Ha	Yo'q
Miokard infarkti / angina	Ha	Yo'q
Yuqori qon bosimi	Ha	Yo'q
Qandli diabet	Ha	Yo'q
Boshqa (jumladan, saraton ham)	Ha	Yo'q

3. Gepatit B (sariq) virusi sizda bormi?

- ① Ha ② Yo'q ③ Bilmayman



Chekish va elektron sigaret (veyeping)

4. Bugun hayot davomida umumiy hisobda 5 quti (100dona) dan ortiq sigaret chekkanmisiz?

- ① Yo'q (※ 5-savolga o'ting)
② Ha (※ 4-1- savolga o'ting)

4-1. Hozir sigaret chekasizmi?

① Ha	Jami ____yil	Kuniga o'rtacha ____ ta sigaret	
② Chekar edim, endi chekmayman	Jami ____ yil	Kuniga o'rtacha ____ ta sigaret chekardim	____ yil oldin tashlaganman

5. Elektron sigaret chekkanmisiz (IQOS, Glo, or Lil)?

- ① Yo'q (※ 6-savolga o'ting)
② Ha (※ 5-1 savolga o'ting)

5-1. Hozir elektron sigaret chekasizmi?

① Ha	Jami ____yil	Kuniga o'rtacha ____ ta sigaret	
② Chekar edim, endi chekmayman	Jami ____ yil	Kuniga o'rtacha ____ ta sigaret chekardim	____ yil oldin tashlaganman

6. Suyuqlikli elektron sigaret chekkanmisiz?

- ① Ha.
② Yo'q. (※ 6-1 savolga o'ting)

6-1. Oxirgi oyda suyuqlikli sigaret chekdingizmi?

- ① Yo'q ② Oyiga 1-2 kun ③ Oyiga 3-9 kun
④ Oyiga 10-29 kun ⑤ Har kuni



Ichkilik

※ Oxirgi 1 yil ichida

7. Spirtli ichimliklarni tez tez ichib turasizmi? (Birini tanlang)

- ① () marta hafta ichida ② () marta hafta ichida
③ () marta yil ichida ④ Alkogol ichmayman

7-1. Kun ichida spirtli ichimliklar ichsangiz necha xilini ichasiz?

* Stakan, shisha, tunuka yoki kub/sm orasidan birini tanlang (ichimlik uchun bittadan ko'pini tanlash mumkin; ko'rsatilmagan ichimlik uchun o'xshash turdakisini tanlang)

Spirtli ichimlik turi	Stakan	Shisha	Tunuka banka	Kub/s m
Soju				
Pivo				
Og'ir alkogolli ichimliklar				
Makgeolli (Guruch vinosi)				
Vino				

7-2. Kun ichida qaysi spirtli ichimliklarni ko'p miqdorda ichgansiz?

* Stakan, shisha, tunuka yoki kub/sm orasidan birini tanlang (ichimlik uchun bittadan ko'pini tanlash mumkin; ko'rsatilmagan ichimlik uchun o'xshash turdakisini tanlang)

Spirtli ichimlik turi	Stakan	Shisha	Tunuka banka	Kub/s m
Soju				
Pivo				
Og'ir alkogolli ichimliklar				
Makgeolli (Guruch vinosi)				
Vino				



Shug'ullanish

8-1. Hafta ichida necha marta yuqori intesiv masg'ulotlar bilan shug'ullanasiz (nafas olishingizni tezlashtiradigan)?

Hafta ichida () marta

* Yuqori intesiv masg'ulotlarga misol> Yugurish, aerobika, tez velosiped haydash, og'ir mehnat, zinadan yuk ko'tarish va hokazo

8-2. Kun ichida necha soat yuqori intensive masg'ulotlarni bajarasiz (nafas olishingizni tezlashtiradigan)?

Kun ichida () soat () daqiqa

9-1. Hafta ichida necha marta o'rta intesiv masg'ulotlar bilan shug'ullanasiz (nafas olishingizni kamroq tezlashtiradigan)?

Hafta ichida () marta

* 8 savolda ko'rsatilgan javoblardan tashqari.
* O'rta intensive masg'ulotlarga misol> Tez yurish, tennis oyinlari, normal holda velosiped haydash, yengil yuklar ko'tarish, uy yig'ishtirish va hokazo.

9-2. Kun ichida necha soat o'rta intensive masg'ulotlarni bajarasiz (nafas olishingizni kamroq tezlashtiradigan)?

Kun ichida () soat () daqiqa

10. Oxirgi hafta ichida necha marta surish, o'tirib turish tosh ko'tarish, og'irlik ko'tarish yoki gorizontol holdagi mashqlarni bajardingiz?

Hafta ichida () marta