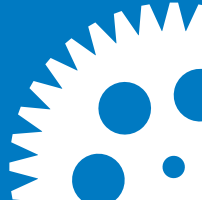


એન.એચ.એસ. હેઠળ આરોગ્યની મફત તપાસ

તમને હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક (પક્ષાઘાત), ડાયાબીટીઝ, કિડનીનો રોગ તેમજ ડીમેન્શિયા થતાં અટકાવવામાં મદદ કરે છે.



તમારા આરોગ્યમાં સુધારો કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરીએ

દરેક જણ ઉપર હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક, ડાયાબીટીઝ, કિડનીનો રોગ તેમજ કોઈ પ્રકારનો ડીમેન્શિઆ થવાનું જોખમ રહેલું છે. સારા સમાચાર એ છે કે આ બીમારીઓ થતાં ઘણી વાર રોકી શકાય છે - ભૂતકાળમાં તમારા કુટુંબમાં તે કોઈને થયેલી હોય તો પણ. એન.એચ.એસ. હેઠળ તમારી મફત આરોગ્ય તપાસ કરાવડાવો અને ભવિષ્ય માટે તમે સારી રીતે તૈયારી કરી શકશો તેમજ તમારું આરોગ્ય જાળવી રાખવા અથવા તેમાં સુધારા કરવા માટેનાં પગલાં લઈ શકશો.

મારે એન.એચ.એસ. હેઠળ આરોગ્ય તપાસ કરાવવાની શા માટે જરૂર છે?

આપણે જાણીએ છીએ કે ઉંમર વધવાની સાથે આપણને હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક, ટાઈપ 2 ડાયાબીટીઝ, કિડનીનો રોગ તેમજ ડીમેન્શિઆ થવાનું જોખમ વધે છે. એવી બીજી પણ કેટલીક બાબતો છે જેના લીધે તમારા પર આનાથી પણ વધારે જોખમ ઊભું થશે.

તે છે:

- વધારે પડતું વજન હોવું
- શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય ન હોવું
- આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ન ખાવો
- ધૂમ્રપાન કરવું
- બહુ વધારે પડતો દારૂ પીવો
- લોહીનું ઊંચું દબાણ
- વધારે પડતું કોલેસ્ટેરોલ.

પૂરૂષો અને સ્ત્રીઓ બંનેને આ બીમારીઓ થઈ શકે છે, અને કોઈ પણ એક બીમારી હોવાને લીધે ભવિષ્યમાં બીજી બીમારી થવાનું જોખમ વધી જઈ શકે છે.

- મગજમાં બંધ થઈ ગયેલી લોહીની કોઈ એક નસ (આર્ટરી) અથવા તેમાંથી થતા રક્તસ્રાવને કારણે સ્ટ્રોક આવી શકે છે.
- હૃદયમાં બંધ થઈ ગયેલી કોઈ એક લોહીની નસ (આર્ટરી)ને કારણે હાર્ટ એટેક આવી શકે અથવા એન્જાઈના થઈ શકે છે.
- લોહીના ઊંચા દબાણ અથવા ડાયાબીટીઝને કારણે કિડનીઓને નુકસાન થઈ શકે છે જેના લીધે લાંબા ગાળાની કિડનીની બીમારી થઈ શકે છે અને હાર્ટ એટેક થવાનું તમારું જોખમ વધી જઈ શકે છે.
- શરીરનું વજન ખૂબ વધારે પડતું હોવાથી અને શારીરિક રીતે પ્રવૃત્તિમય ન રહેવાથી ટાઈપ 2 ડાયાબીટીઝ થઈ શકે છે.
- જો ઓળખવામાં ન આવે અથવા કાબૂમાં લેવામાં ન આવે તો ટાઈપ 2 ડાયાબીટીઝથી તમને આરોગ્યની બીજી વધારે તકલીફો, જેમ કે હૃદય રોગ, કિડનીનો રોગ તેમજ સ્ટ્રોક થવાનું તમારું જોખમ વધી જઈ શકે છે.

જો તમને તબિયત સારી લાગતી હોય તો પણ, હમણાં જ એન.એચ.એસ.માં તમારી આરોગ્યની તપાસ કરાવડાવી લેવાનું યથાચોગ્ય છે. તે પછી ભવિષ્યમાં તમને આરોગ્યની આ તકલીફો ઊભી થવાની શક્યતાઓ ઓછી કરવા માટે અમે તમારી સાથે મળીને કામ કરી શકીએ છીએ.

તપાસ કરાવતી વખતે શું થાય છે?

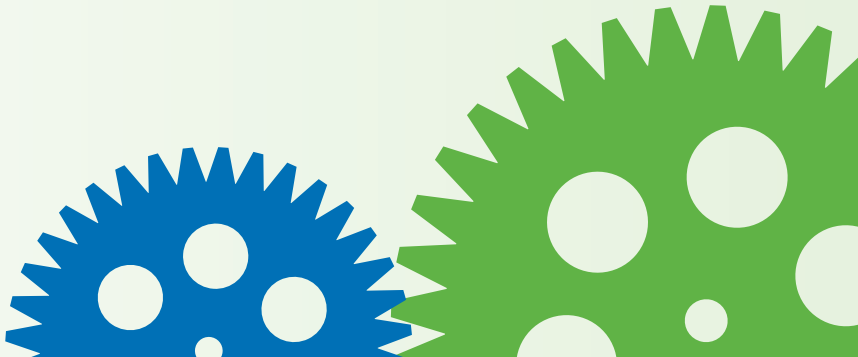
આ તપાસમાં તમને હૃદય રોગ, ટાઈપ 2 ડાયાબીટીઝ, કિડનીનો રોગ તેમજ સ્ટ્રોક થવાનું તમારા પર કેટલું જોખમ છે તે તપાસવામાં આવે છે.

- આ તપાસમાં લગભગ 20-30 મિનિટનો સમય લાગશે.
- તમને કેટલાક સીધાસાદા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવશે. દાખલા તરીકે, તમારા કુટુંબનો ઇતિહાસ અને પસંદગીઓ જેના લીધે તમારા આરોગ્ય પર કદાચ જોખમ ઊભું થતું હોય
- અમે તમારી ઊંચાઈ, વજન, ઉંમર, લિંગ અને વંશમૂળની નોંધ કરીશું.
- અમે તમારું લોહીનું દબાણ માપીશું.
- તમારું કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ માપવા માટે અમે એક સાદો બ્લડ ટેસ્ટ (લોહીની ચકાસણી) કરીશું.

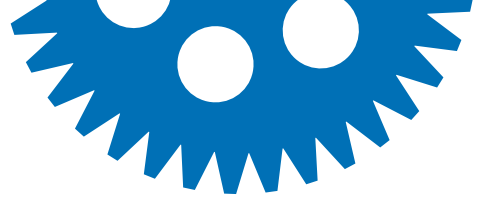
તપાસ પછી શું થાય છે?

તમારા પરનું જોખમ તમે કેવી રીતે ઘટાડી શકો અને તંદુરસ્ત રહી શકો તે વિશે અમે તમારી સાથે ચર્ચા કરીશું.

- તમારાં પરિણામો વિશે તમારી સાથે વિગતવાર વાતચીત કરવામાં આવશે અને તેમનો અર્થ સમજાવવામાં આવશે. કેટલાંક લોકોને તેમનાં પરિણામો માટે બાદમાં બીજી કોઈ તારીખે આવવાનું કહેવામાં આવે છે.
- તમારા પરનું જોખમ કેવી રીતે ઓછું કરવું અને આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી કેવી રીતે જાળવવી તે વિશે તમને તમારા પોતાના માટેની અંગત સલાહ આપવામાં આવશે.
- લોહીનું ઊંચું દબાણ રહેતું હોય તેવાં કેટલાંક લોકોના લોહીનું પરીક્ષણ કરીને તેમની કિડનીની તપાસ કરવામાં આવશે.
- કેટલાંક લોકોને ટાઈપ 2 ડાયાબીટીઝની તપાસ કરવા માટે બીજી વાર લોહીની તપાસ કરવામાં આવી શકે. તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયિક તમને વધારે જાણકારી આપી શકશે.
- તમારું આરોગ્ય જાળવી રાખવા માટે તમને કદાચ કોઈ સારવાર અથવા દવાઓ લખી આપવામાં આવે એવું બને.



તમે કદાચ પૂછવા માગો તેવા પ્રશ્નો



મારે શા માટે આ તપાસ કરાવવી પડે?
મારી તબિયત તો સરસ છે!

એન.એચ.એસ. હેઠળ આરોગ્યની તપાસથી સંભવિત જોખમો વહેલાં ઓળખી લેવામાં મદદ મળે છે. આ તપાસ કરાવીને અને તમારા આરોગ્ય વ્યવસાયિકે તમને આપેલી સલાહનું પાલન કરીને તમે વધારે આરોગ્યપ્રદ જીવન જીવવાની તમારી સંભાવનાઓ વધારશો.

પણ આ બીમારીઓ કુટુંબમાં વારસાગત નથી આવતી?

જો તમારા કુટુંબમાં હૃદય રોગ, સ્ટ્રોક, ટાઈપ 2 ડાયાબીટીઝ અથવા ક્રિડનીનો રોગ થયો હોવાનો ઇતિહાસ હોય તો કદાચ તમારા પર તેનું જોખમ વધારે છે. હમણાંથી પગલાં લેવાથી તમને આ બીમારીઓની શરૂઆત થતી રોકવામાં મદદ મળી શકે છે.

મને ખબર છે હું શું ખોટું કરી રહ્યો/રહી છું.
ડોક્ટર મારી કેવી રીતે મદદ કરી શકશે?

જો તમને મદદ જોઈતી હશે, તો આરોગ્યપ્રદ રીતે ખોરાક ખાવા, તમારા શરીરનું વજન આરોગ્યપ્રદ રાખવા, વધારે સક્રિય રહેવા, તમારું દારૂ પીવાનું ઓછું કરવા કે ધૂમ્રપાન બંધ કરવામાં મદદ માટે તમારી સાથે મળીને કામ કરીશું.

જો મારા પર 'ઓછું જોખમ' હોવાનું તપાસમાં ખબર પડશે, તો શું તેનો અર્થ એવો છે કે મને આ બીમારીઓ નહિ થાય?

કોઈને આમાંથી કોઈ બીમારી થશે કે નહિ થાય એવું કહેવાનું અશક્ય છે. પરંતુ અત્યારથી જ પગલાં લેવાથી તમારું સંભવિત જોખમ ઓછું કરવામાં તમને મદદ થઈ શકે છે.

શું દરેક જણની આ તપાસ કરવામાં આવશે?

આ તપાસ રાષ્ટ્રિય યોજનાનો એક ભાગ છે જે આરોગ્યની આ તકલીફો શરૂ થતાં રોકવામાં મદદ માટે છે. 40 થી 74 વર્ષની ઉંમર વચ્ચેનાં જે તમામ લોકોને ઉપરોક્ત બીમારીઓનું નિદાન કરવામાં ન આવ્યું હોય તેમને દર પાંચ વર્ષે એક વાર આ તપાસ માટે બોલાવવામાં આવશે. જો તમે આ ઉંમરોની મર્યાદામાં ન આવતાં હો અને તમારી તબિયત અંગે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા જીપીનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.