




දියවැඩියාව රෝගීන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ජීවිතයේ සහ ව්‍යයක් සඳහා ඉදිරි සැලසුම්

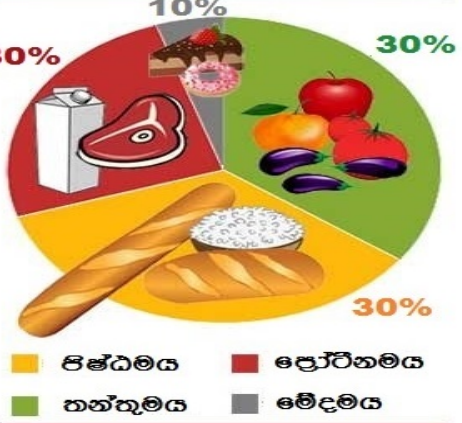

වර්ෂය

මෙය රෝගියා හෝ භාරකරුවකු විසින් පුරවා ලග තබාගත යුතු අතර තම වෛද්‍යවරයා හමුවන විට ඉදිරිපත් කළ යුතුය. මෙය ස්වයං අධ්‍යයනයක් සේම වෛද්‍යවරයාට ප්‍රතිකාර සඳහා තීරණ ගැනීමට උපකාර වන වැදගත් සාරාංශයක් බව සලකන්න. මෙහි සුදු පැහැති තීරුවෙහි වැටෙන \sqrt -ලකුණු සංඛ්‍යාව වැඩිවන තරමට ඔබ **හිරෝගියා**. මෙහි රතු පැහැයෙන් අදුරු කර ඇති තීරුවෙහි වැටෙන \sqrt -ලකුණු සංඛ්‍යාව වැඩිවන තරමට ඔබ **හිරෝගී හැත**. රෝගියාගේ නම :

පරීක්ෂණය	සාමාන්‍යයෙන් කළ යුත්තේ අඩුම තරමේ (රෝග තත්වය අනුව මෙය සුළු වශයෙන් වෙනස් විය හැක)	සිදු කළ		පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අගය	ප්‍රතිඵලය		වෛද්‍ය නිර්දේශය මුද්‍රාව සහ අත්සන
		දිනය	මාසය හෝ කාර්තුව		සාමාන්‍යයි	අසාමාන්‍යයි	
FBS (පැය 10ක් නිරාහාර රුධිර පරීක්ෂාව) නිරෝගී මට්ටම 70-126 mg/dl අතර	මාස්පතා හෝ නිතරම 126		1				
			2				
			3				
			4				
			5				
			6				
			7				
			8				
			9				
			10				
			11				
			12				
PPBS (දහවල් ආහාරයෙන් පැය 2 කට පසු කරන රුධිර පරීක්ෂාව) නිරෝගී මට්ටම 80-140 mg/dl අතර	මාස්පතා හෝ නිතරම 140		1				
			2				
			3				
			4				
			5				
			6				
			7				
			8				
			9				
			10				
			11				
			12				
HbA_{1c} නිරෝගී මට්ටම 4% - 6.5% අතර	මාස තුනකට වරක් 6.5		1-3				
			3-6				
			6-9				
			9-12				

පරීක්ෂණය	සාමාන්‍යයෙන් කළ යුත්තේ අඩුම තරමේ (රෝග තත්වය අනුව මෙය සුළු වශයෙන් වෙනස් විය හැක)	සිදු කළ		පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අගය	ප්‍රතිඵලය		වෛද්‍ය නිර්දේශය මුද්‍රා කළ අත්සන
		දිනය	මාසය හෝ කාර්තුව		සාමාන්‍යයි	අසාමාන්‍යයි	
Cholesterol කොලෙස්ටරෝල් නිරෝගී මට්ටම 200 mg/dl ට අඩු	මාස හයකට වරක් 200		1-6				
			6-12				
Tri Glyceride නිරෝගී මට්ටම 150 mg/dl ට අඩු	මාස හයකට වරක්		1-6				
			6-12				
LDL නිරෝගී මට්ටම 100 mg/dl ට අඩු	මාස හයකට වරක්		1-6				
			6-12				
HDL නිරෝගී මට්ටම 40 mg/dl ට වැඩි	මාස හයකට වරක්		1 - 6				
			6 - 12				
රුධිර පීඩනය නිරෝගී මට්ටම (80-120mmHg) ට ආසන්නව	මාස තුනකට වරක්		1 - 3				
			3 - 6				
			6 - 9				
			9 - 12				
Urine Micro Albumin වකුගඩු පරීක්ෂාව නිරෝගී මට්ටම 30 mg/dl ට අඩු	මාස හයකට වරක් 30		1 - 6				
			6 - 12				
Creatinine වකුගඩු පරීක්ෂාව නිරෝගී මට්ටම 1 mg/dl ට අඩු	මාස හතරකට වරක් 1		1 - 4				
			4 - 8				
			8 - 12				
LFT අක්මාව පරීක්ෂා කිරීම නිරෝගී මට්ටම GOT = 40 ට අඩු GPT = 35 ට අඩු (iu/l)	මාස හයකට වරක්		1 - 6	GOT= GPT=			
			6 - 12	GOT= GPT=			
ECG හෘදය පරීක්ෂාව	මාස හයකට වරක්		1 - 6				
			6 - 12				

පරීක්ෂණය	සාමාන්‍යයෙන් කළ යුත්තේ අඩුම තරමේ (රෝග තත්වය අනුව මෙය සුළු වශයෙන් වෙනස් විය හැක)	සිදු කළ		පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අගය	ප්‍රතිඵලය		වෛද්‍ය නිර්දේශය, මුද්‍රාව සහ අත්සන	
		දිනය	මාසය හෝ කාර්තුව		සාමාන්‍යයි	අසාමාන්‍යයි		
HB% හිමෝග්ලොබින් පරීක්ෂාව නිරෝගී මට්ටම 11.5 සිට 18 g/dl දක්වා	වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව							
2DE එකේ පරීක්ෂාව (හෘදය පරීක්ෂාව)	වසරකට වරක් විශේෂඥ වෛද්‍ය වරයෙකු හරහා			?	හැ	අැ		
				Hypertrophy				
				D. dysfunction				
				L.A.enlargement				
				S. dysfunction				
Valvulopathy								
Other								
Retinal Examination (අස් පරීක්ෂාව) (දෘෂ්ඨි විභාගය)	වසරකට වරක් විශේෂඥ වෛද්‍ය වරයෙකු හරහා			?	හැ	අැ		
				Retinopathy				
				DME				
				Cataract				
				Glaucoma				
				Visual Impairment				
Other								
BMI ශරීරයේ බර ÷ උස ² (Kg) / (m ²) අනුපාතය නිරෝගී මට්ටම = 22 (18 - 25 අතර)	මාස හතරකට වරක් 22	1 - 4					දිනකට ස්වායු ව්‍යායාම විනාඩි 30 	
		ඔබට නිව්ය යුතු නිරෝගී බර = [උසෙහි වර්ගය (m ²) x 22]. උස =cm =m m ² = m ² x 22 =Kg						
		4 - 8						
		8 - 12						
පාද පරීක්ෂාව	නිතරම සහ වසරකට වරක් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව			?	හැ	අැ		
				හිරිවැටීම්				
				තුලාල				
				වේදනාවන්				
				සමෙහි අසාමාන්‍යතා				
				නාඩිවැටීම දුර්වලතා				
				කරලැට				
වෙනත්								

වෙනත් විශේෂඥ වෛද්‍ය වරුන් (හමුවීම)	ඔබේ පවුලේ වෛද්‍ය වරයා නිර්දේශ කරන දිනය	හමුවූ දිනය	විශේෂඥ උපදේශය කෙටියෙන්	යහපත්	අයහපත්	වෛද්‍ය මූලාච සහ අත්සන
1-						
2-						
3-						
4-						
දියවැඩියාව පාලනයට වර-ජීව සංඛ්‍යා 7 රීතිය		ඔබේ පවුලේ වෛද්‍ය වරයා හමුවීම. අඩුම තරමේ	වෛද්‍ය උපදේශය කෙටියෙන්			වෛද්‍ය මූලාච සහ අත්සන
<p>ඉහත නිල් පැහැයෙන් දක්වා ඇති අගයන් 7 හොඳට මතක තබා ගන්න. එනම් 126, 140, 6.5, 200, 30, 1, 22. ඔබගේ මුළු ජීවිතයම ඉදිරියට රැඳී පවතිනුයේ මෙම අගයන් 7 මතයි. එනම් නිරෝගීව සිටීමට වීම අගයන් 7 ජීවිත කාලය පුරාවටම.... දිනපතාම වීම මට්ටමේම තිබිය යුතුයි.</p>		<div style="font-size: 48px; color: blue; font-weight: bold;">1</div> මාස 1 කට වරක්.				
කෘම පිඟානේ 30% රීතිය		1				
		2				
		3				
		4				
		5				
		6				
		7				
		8				
		9				
		10				
		11				
		12				

එක් එක් තීරුවෙහි (√) ලකුණු එකතුව - TOTAL HEALTH SCORE

