CHIRA+JEEWA Medical Service Pvt.Ltd.
WWW.CHIRAJEEWA.COM / WWW.HEALTHBOOK.LK
HEALTHY LONG LIFE E-mail: chirajeewa@gmail.com Phone: 0472243521
Company Reg.: PV-130178. PHSRC Reg.: PGP-1454. Hotline: +940774042223/+940703004009

- ශරීර සෞඛ්‍යය ස්වයං-අධ්‍යන මාර්ගෝපදේශය -

අවම වශයෙන් මාසයකට වරක් හෝ මෙම අධ්‍යනය සිදු කිරීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශ පත්‍රිකාව භාවිතා කරන්න. ඔබගේ **සෞඛ්‍ය ගැටළු (Medical Problems) සහ අවධානම් සෞඛ්‍ය තත්ව(Risk Factors)** මාස් පතා වෙනස් වන අයුරු ඒ තුළින් ඔබටම අවබෝධ කරගත හැකිය . රෝග ලක්ෂණයන් හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු ඔබ තුළ පවතීද යන බව පහත වගුවෙහි ✓ ලකුණ යොදා සටහන් කරන්න.

සෞඛ්‍ය ගැටළු සහ අවධානම් තත්ත්ව වල සමස්ථ අගය ගණනය කිරීම

පත්‍රිකාව පුරා ඇති රතු පැහැති - කොළ පැහැති සහ සුදු පැහැති කොටුවල ඇති ✓ ලකුණු වල මුළු එකතුව අවසානයේ වෙන වෙනම එකතු කර එම එකතුව මෙහි ලියන්න

මාසය						
රතු ✓ එකතුව						
කොළ ✓ එකතුව						
සුදු ✓ එකතුව						

රතු පැහැති සහ කොළ පැහැති ✓ ලකුණු එකතුව වැඩිවන තරමට ඔබ අවධානම් තත්ත්වයන් වැඩි අයෙකි. මෙම අගයන් කළින් මාසයට වඩා අඩු කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. සුදු පැහැති ✓ ලකුණු එකතුව වැඩිවන තරමට ඔබ නීරෝගී අයෙකි. මෙම අගය කලින් මාසයට වඩා වැඩි කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

මේ තුලින් ඔබගේ ශරීරයේ සහ මනසෙහි සමස්ථයක් ලෙස නිරෝගීතාව පිළිබඳව ඔබටම අදහසක් ලබා ගත හැකිය. මෙහි සඳහන් මොනයම් හෝ අසාමාන්‍යතාවක් ඔබට පවති නම් ඒ පිළිබඳව ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාක්ච්ඡා කරන්න. එවිට ඔබ නීරෝගීව බොහෝ කල් ජීවත් වීමට වාසනාව ඇති අයෙකු බවට පත් වනු ඇත. කාලය සහ පළපුරුද්ද සමඟ මෙය ඉතා ඉක්මනින් සිදු කිරීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.

එනිසා මුල් මාස කිහිපයේ මෙය අමාරු සහ කරදරකාරී දෙයක් ලෙස දැනුනත් අත්හැර දමන්න එපා.

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා

කරුණාකර පැන්සලක් පමණක් භාවිතා කරන්න

රෝග ලක්ෂණය හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළුව	කිසි දිනක නොපැවතුනි	අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත.	දැනට පවතී
1- **ආසාත්මිකතා (Allergies)**			
ඖෂධ අසාද්මිකතා			
ආහාර අසාද්මිකතා			
පාරිසරික ආසාද්මිකතා			
2- **සාමාන්‍ය (බහුල) රෝග ලක්ෂණ**			
කෙටි කලකින් ශරීරයේ බර අඩු වීම			
අධික තෙහෙට්ටුව /වෙහෙසකර බව / කම්මැලිබව / නිදිමත ගතිය			
රාත්‍රියේදී දහඩිය දැමීම			
පේශි කෙන්ඩා පෙරලීම			
ආහාර අරුචිය			
නිතර උණ ගැනීම			
නිතර සමෙහි කසන තත්ත්ව			
හන්දි කැක්කුම්			
හන්දි ඉදිමීම්			
හන්දි තදගතිය / හිරවීම			
හන්දි චලන පරාසය අඩුවීම			
පිපාසය වැඩි කම			
ඇස් වලින් වැඩිපුර කබ /කඳුළු ගැලීම			
ඇස් දැවිල්ල /කැසීම /වියලීම			
ශරීරයට සීතල දැනීම / සීතල දරාගත නොහැකි වීම.			
නිතර ඇතිවන කොන්දේ කැක්කුම			
නියපොතු අවපැහැවීම /විකෘති වීම			
සමෙහි අසාමාන්‍ය ලප /ගෙඩි /තුවාල			
සමෙහි වර්ණයේ වෙනස් වීම්			
අකලට කෙස් ගැලවීයාම			
සමෙහි ලෙහෙසියෙන්ම ඇතිවන තැලීම් වැනි ලප / නිල් පැහැ වීම්			
සියුම් වැඩක් කිරීමේදී අත්වල ඇඟිලි වෙව්ලීම			
රස්නය දරාගත නොහැකි වීම/ දහඩිය අධිකවීම			

සාමාන්‍ය (බහුල) රෝග ලක්ෂණ හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු	කිසි දිනක නොපැවතුනි	අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත	දැනට පවතී
බෙල්ලෙහි ඉදිමීම් /ගැටිති/නෙරීම්			
බෙල්ලෙහි සහ ඉකලි වල කුද්දැටි·			
3- **මොළය හෝ ස්නායු සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ**			
ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා			
කන් ඇසීමේ දුර්වලතා			
ගඳ සුවඳ දැනීමේ අසාමාන්‍යතා			
දිවට රස දැනීමේ අසාමාන්‍යතා			
වලිප්පුව හෝ ඒ හා සමාන ගැටළු			
ක්ලාන්ත වීම් හෝ සිහි නැතිවීම්			
නිතර පවතින හිස කැක්කුම			
ශරීරයේ කොතැනක හෝ පවතින හිරිවැටීම්/ නොදැනීම් හෝ අසාමාන්‍ය දැනීම්			
ශරීරයේ කොතැනක හෝ පවත්නා අප්‍රාණිකතාවන්			
කරකැවිල්ල හෝ ශරීරයේ සමබරතාව නැති ලෙස දැනීම			
කථා කිරීමේදී ඇතිවන අසාමාන්‍යතා			
මුත්‍රා පිටකිරීම හෝ මළපහ පිටකිරීම පාලනය කරගැනීමේ දුබලතා			
අතක හෝ පයක අසාමාන්‍ය චලනයන්			
කොඳු ඇට ප්‍රදේශයෙන් පටන්ගෙන අත් - පා ඔස්සේ විහිදෙන වේදනාවන්			

4- **මනස සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ**	**කිසි දිනක නොපැවතුනි**	**අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත**	**දැනට පවතී**
නිතරම තනිකම සාංකාව දැනීම			
අසාමාන්‍ය බිය සහ ලැජ්ජා සහගත බව /සැකය			
අසාමාන්‍ය ශබ්ද ඇසෙන්නාක් සේ කනට දැනීම			
අසාමාන්‍ය රූප පෙනෙන්නාක් සේ දැනීම / පෙනීම			
අසාමාන්‍ය සිතිවිලි මනසට ඒම නිසා කළබලකාරී ගතිය			
කෙටි කාලීන හෝ දිගු කාලීන මතකයේ අඩු බව			
නිතර මානසික ආතතියෙන් ජීවත් වීම.			
සියදිවි හානිකර ගැනීමට සිතීම			
මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වී සිටීම සහ ඉන් මිදීමට නොහැකිව සිටීම.			
5-හෘදය සහ රුධිර වාහිනී පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ			
පපුවේ කැක්කුම්			
වැඩ කිරීමේදී අසාමාන්‍ය ලෙස හති වැටීම			
රාත්‍රියේ නින්දට /ඇඳට ගිය විට හති වැටීම			
වළලුකර අවට ඉදිමීම			
හෘදය වේගයෙන් ගැහෙන්නාක් මෙන් තමාටම දැනීම			
අත් සහ පාද සීතල වීම හෝ සුදු මැළිවීම			
කෙටි දුරක් ඇවිදින විට පාද වල ඇතිවන තද බල වේදනාව			

හෘදය සහ රුධිර වාහිනී පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු	**කිසි දිනක නොපැවතුනි**	**අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත**	**දැනට පවතී**
නහර ගැටගැසීම්			
පාද වල සුව නොවන තුවාල			
6-පෙනහළු /ශ්වසන මාර්ගය සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ			
සති 2කට වඩා පවතින කැස්ස			
කැස්ස සමග ලේ පිටවීම			
හතිය / හුස්ම ගැනීමේදී ඇතිවන ශබ්දය			
හුස්ම ගැනීමේදී පපුවේ වේදනාව			
කටහඩ වෙනස් වීම			
පීනස ලෙස නිතර නාසයෙන් සොටු ගැලීම			
නිතර උගුරේ අමාරු වේදනා ඇතිවීම			
නාසයෙන් ලේ පිටවීම			
7-ආහාර මාර්ග පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝග ලක්‍ෂණ			
උදරයේ ඇතිවන කැක්කුම් /වේදනා			
ආහාර ගිලීමේදී හිරවීම			
වමනය හෝ අම්ල රසට උගුරට ඒම			
ආහාර අරුචිය / බඩ පිපුම			
ආහාර ගිලින විට ඇතිවන වේදනාව			
මළ බද්ධය			
මළපහ සමග සීදම්/සෙම පිටවීම			

ආහාර මාර්ග පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ හෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු	කිසි දිනක නොපැවතුනි	අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත	දැනට පවතී
ලේ වමනය			
කළු පැහැයට මළපහ පිටවීම			
මළපහ සමග ලේ පිටවීම			
සෙංගමාලය (ඇස් /ඇඟ කහ පාට වීම)			
නිතර ඇතිවන බඩ පපුවේ දැවිල්ල			
ගුද මාර්ගය අවට අසාමාන්‍යතාවන් /ගෙඩි /තුවාල / කැසීම, වේදනාවන්			
මළපහ කිරීමේදී ඇතිවන වේදනාව දැවිල්ල හෝ නිතර මළපහ කිරීමට අවශ්‍ය වීම			
මළපහ වල ස්වභාවයේ ඇතිවන ක්ෂණික / වෙනස්වීම් / ඝන වීම්			
8-වකුගඩු සහ මුත්‍රා මාර්ගය සම්බන්ධ රෝග ලක්ෂණ			
මුත්‍රා දැවිල්ල			
මුත්‍රා සමග ලේ පිට වීම / තේ කහට පාටට මුත්‍රා පිටවීම			
මුත්‍රා ඉබේම පිටවීම /දරාගැනීමට නොහැකිවීම			
නිතර මුත්‍රා ටික ටික පිට කිරීමට අවශ්‍ය වීම.			
රාත්‍රියේදී කිහිපවරක් මුත්‍රා පිටකිරීම			
මුත්‍රා පිටවන ප්‍රමාණය වැඩි වීම.			
මුත්‍රා සමග සුදු පැහැ ද්‍රව්‍ය පිටවීම			
මුත්‍රා කළ පසු ලේ බිංදු පිට වීම			
මුත්‍රා කිරීමට ආසාමාන්‍ය ලෙස තැටමීමට සිදුවීම			

9-මුඛ කුහරය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ	කිසි දිනක නොපැවතුනි	අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත	දැනට පවතී
දත්මුල් දියවීම			
විදුරුමස් වලින් ලේ ගැලීම			
දත් කුහර ඇතිවීම /දිරා යාම			
තුවාල /ලප /ගැටිති /වේදනාවල්			
10-පියයුරු සහ ප්‍රජනනේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ			
පියයුරු වල අතට හසුවන ගැටිති.			
පියයුරු වේදනාවන් /ඉදිමීම්			
අකලට පියයුරු වලින් ශ්‍රාවයන් පිට වීම			
පියයුරු වල සමෙහි ඇතිවන වෙනස්කම්			
පියයුරු ආශ්‍රිත හෝ කිහිල්ලේ කුද්දැටි මතුවීම			
යෝනි මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයන් පිටවීම			
යෝනි මාර්ගයෙන් අක්‍රමවත් ලෙස රුධිරය පිටවීම (මාස් ශුද්ධියට අමතරව)			
ලිංගික එකතුවීමකදී ඇතිවන දැඩි වේදනාව			
ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රීතව ඇතිවන තුවාල , කැසීම් , දද හෝ වෙනයම් සමෙහි වෙනස්කම්			
මාස් ශුද්ධිය ඇතිවීමේ දී ඇති වන අධික උදරයේ වේදනාව			
මාස් ශුද්ධිය ඇතිවීමේ දී දින 3-4 කට වඩා පැවතීම			

✶ ඔබට ස්ථිර ලෙස ඇතැයි රෝග විනිශ්චය කර ඇති රෝගයන්

අදාල කොටුවෙහි ✓ලකුණ යොදන්න.

බහුල වැදගත් රෝග කිහිපයක් පමණක් දක්වා ඇත. වෙනත් රෝග ඇති නම් හිස් කොටුවල ලියන්න

රෝගය	කිසි දිනක නොපැවතුනි	අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත	දැනට ද ඇත	රෝගය	කිසි දිනක නොපැවතුනි	අතීතයේ පැවතුනි දැනට නැත	දැනට ද ඇත
දියවැඩියාව				අධි රුධිර පීඩනය			
උදුම				රුධිර ගත කොලෙස්ටරොල්			
හෘදයාබාධ				වකුගඩු අකර්මන්‍යතාව			
පිළිකා				මානසික රෝග			
තයිරොයිඩ් හෝමෝන ගැටළු				වෙනත් රෝග			
අංශභාගය							

මින් පෙර සිදු කර ඇති ශල්‍ය කර්මයන්

අදාල කොටුවෙහි ✓ලකුණ යොදන්න.

ශල්‍යකර්මය කළ අවයවය / ප්‍රදේශය	සිදුකර නැත	සිදුකර ඇත	ශල්‍යකර්මය කළ අවයවය/ප්‍රදේශය	සිදුකර නැත	සිදුකර ඇත
මොළය			අස්ථි/සම්බන්ධක පටක/පේශි		
සුෂුම්නාව			ශල්‍යකර්ම වලදී දැඩි සත්කාර ඒකක වල සිටියාද		
පෙනහළු හෝ පපු කුහරය			සිහි නැති කිරීමේදී ගැටළු ඇතිවීද		
උදරය හෝ වකුගඩු			වෙනත් ශල්‍ය කර්ම ඇති නම් හිස් කොටුවල ලියන්න		
උගුර කණ නාසය මුඛ කුහරය					
හෘදය					
රුධිර වාහිනී					
වීයයුරු					

පවුලේ රෝග ඉතිහාසය

	ඥාති සබඳතාව				
සෞඛ්‍ය ගැටළුව හෝ රෝගය	මව	පියා	සහෝදරයා	සහෝදරිය	වෙනත් ලඟම ලේ - නෑදෑයින් හට උදා:- ඇවැස්ස නෑනා /මස්සිනා / පියාගේ /මවගේ සහෝදර සහෝදරියන්
ඩියවැඩියාව					
ඇදුම					
හෘදයාබාධ					
කොලෙස්ටරෝල්					
අධි රුධිර පීඩනය					
අංශභාගය					
වකුගඩු රෝග					
මානසික රෝග					
පිළිකා					
ජාන විකෘතිතා /රෝග					
වෙනත් වැදගත් රෝග					
වයස අවුරුදු 60ට පෙර රෝගයකින් මිය ගියාද යන වග					

අදාළ කොටුවෙහි ✓ලකුණු යොදා රෝගයෙන් පෙලෙනුයේ කවුරුන්දැයි දක්වන්න.

BMI -ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය- ගණනය කරනුයේ මෙසේය. උදා:

බර Kg වලින් = 60 Kg

උස මීටර් වලින් = 1.5 m නම්

BMI = 60 / 1.5 x 1.5

= 60 / 2.25 = 26.7

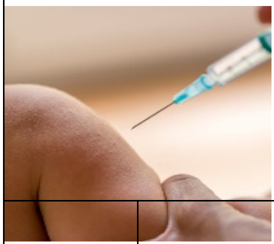
වෙනත් අවදානම් සාධක හඳුනා ගැනීම

අදාළ කොටුවේ ✓ලකුණ යොදන්න.

අවධානම් සාධකය	කිසිදා නොමැත	අතීතයේ පැවතුනි	දැනට පවතී	අවධානම් සාධකය	කිසිදා නොමැත	අතීතයේ පැවතුනි	දැනට පවතී
දුම් පානය				මධ්‍යසාර භාවිතය			
මත් කුඩු සහ වෙනත් මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය				බුලත් විට දුම් කොළ සැපීම			
ගෘහස්ථ ජීවිතය පීඩාකාරී වීම අවිවේකී වීම				රැකියාවේ පරිසරය ආතතියෙන් යුක්ත වීම අවිවේකී වීම			
විෂ රසායනික සමග ගැටෙන රැකියාවක යෙදීම				විෂ රසායනික සහිත හෝ පරිසර දූෂණය සහිත ප්‍රදේශයක ජිවත් වීම.			
පාලනයකින් තොරව අධික ලෙස ආහාර ගැනීම				අධික තෙල් සහ මේද සහිත ආහාර ගැනීම			
කෘත්‍රිම රසායන රසකාරක සහිත ආහාර නිතර ගැනීම				තරබාරු බව (BMI අගය 25 ට වැඩි වීම)			
කය වෙහෙසා ව්‍යායාම නොකර නිරන්තරව එක තැනකට වී සිටීම							

ප්‍රතිශක්තීකරණ ඉතිහාසය

අදාල කොටුවේ ✓ලකුණ යොදන්න.

ප්‍රතිශත්තිකරණ එන්නත් වර්ගය 		නියමිත වේලාවට ලබාගති.	ලබාගත්තාද යන්න ඔබ නොදනී	නොමැත/අසම්පූර්ණ යි
බහුලව භාවිතා වන	T.Toxoid පිටගැස්මට			
	බල්ලෙකු සපා කෑ විට ජල භිතිකාවට ARS /ARV			
ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩ සටහන හරහා ලබා දෙන සාමාන්‍ය එන්නත්	BCG			
	JE			
	MMR			
	OPV			
	Pentavalent			
	DPT			
	MR			
	DT			
බහුලව භාවිතා නොවන	පැපොල එන්නත			

වෙනත් අවධානම් සාධක

අදාල කොටුවේ ✓ලකුණ යොදන්න.

ඔබගේ වෛද්‍යවරයා විසින් සඳහන් කරන වෙනත් අවදානම් සාධක	කිසිදු නොමැත	අතීතයේ පැවතුනි	දැනට පවතී.
උදා: වකුගඩු රෝග ඇති විට ලවන අධික අහාර ගැනීම			

ඔබ කිසි සේත්ම මෙම සරළ **මාර්ගෝපදේශය** සංකීර්ණ ලෙස සිතිය යුතු නැත. එසේ සංකීර්ණ බවට පත් කර ගත යුත්තේද නැත. සරළ විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවක් නැතහොත් විනෝදයට ප්‍රෙහෙලිකාවක් පිරවීමක් ලෙස පමනක් සිතන්න. මෙය ඔබට ආත්ම තෘප්තිය ඇතිකරවන සුළු ක්‍රියාවක් වන සැටි ඔබම අත්විඳින්න.

★ වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිබඳව ඔබගේ අවබෝධය පරීක්ෂා කිරීම:

ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා හෝ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයා හමුවී සාක්ච්ඡා කර රෝග පරීක්ෂාවක් සිදු කළ පසු මෙම වගුව පිරවීම අරඹන්න.

අදාල කොටුවේ ✓ලකුණ යොදන්න.

ඔබ අවබෝධ කරගත් පරිදි ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය	01	02	03	04
	රෝගයක් පවතී දිගටම ප්‍රතිකාර අවශ්‍යයි	රෝගයක් නැතත් යම් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් පවතී වෛද්‍ය උපදෙස් දිගටම අවශ්‍යයි	අවදානම් තත්ත්වයක් පමණක් පවතී. දැනුවත් වීම සහ වෛද්‍ය උපදෙස් අවශ්‍යයි.	ඉහත 1,2,3 කිසිවක් දැනට නොමැත.
★ මොළය සහ ස්නායු පද්ධතිය				
★ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳව				
★ ඇස් පිළිබඳව				
★ උගුර, කණ, නාසය පිළිබඳව				
★ මුඛ කුහරය , දත් සහ හනු				
★ පෙනහළු සහ ශ්වසන මාර්ගය				
★ හෘදය පිළිබඳව				
★ රුධිර සංසරන පද්ධතිය පිළිබඳව				
★ රුධිර පටකය සහ වසා පද්ධතිය				
★ හෝමෝන සහ අන්තරාසර්ග පද්ධති පිළිබඳව				
★ අස්ථි සහ හන්දි පිළිබඳව				
★ පේශි සහ සම්බන්ධක පටක				
★ සම පිළිබඳව				
★ උදරය සහ ආහාර මාර්ගය				
★ අක්මාව පිළිබඳව				
★ වකුගඩු පිළිබඳව				
★ ප්‍රජනනේන්ද්‍රීය සහ ලිංගික අවයව පිළිබඳව				
★ පියයුරු පිළිබඳව				
★ වෙනත් - වෛද්‍ය උපදෙස් මත				

රතු ✓ එකතුව [ ] කොළ ✓ එකතුව [ ] සුදු ✓ එකතුව [ ]

RED SCORE GREEN SCORE WHITE SCORE

පත්‍රිකාව පුරා ඇති රතු පැහැති - කොළ පැහැති සහ සුදු පැහැති කොටුවල ඇති ✓ ලකුණු වල මුළු එකතුව අවසානයේ වෙන වෙනම එකතු කර එම එකතුව මෙහි ලියන්න

පිටපත් කිරීමේ සහ මුද්‍රණ හිමිකම චිර-ජීව ආයතනය පමණක් සතුය.
Copy right reserved only with CHIRA – JEEWA mission. ©