NHS

40-74 વર્ષની ઉંમરનાં છો? અમારી **એન.એચ.એસ.** મફત આરોગ્ય તપાસ વિશે જાણો

તમને કદાચ તમારી તબિયત એકદમ સરસ હોવાનું લાગતું હશે, તો પણ જો તમે ચાળીસ વર્ષથી વધુ ઉંમરનાં હો, તો તમને હૃદયરોગ, પક્ષાઘાત (સ્ટ્રોક), કિડનીનો રોગ, ડાયાબીટીસ કે યાદશક્તિ ગુમાવવાની બીમારી (ડીમેન્શ્યા) થવાનું જોખમ રહેલું છે.

એન.એચ.એસ.ની મફત આરોગ્ય તપાસથી તમને આ જોખમ ઘટાડવામાં મદદ થઈ શકે છે અને તમે આરોગ્યપ્રદ રહો તેની ખાતરી થઈ શકે છે.

એન.એચ.એસ. આરોગ્ય તપાસ

તમને
- ડાયાબીટીસ
- હૃદયરોગ
- કિડનીનો રોગ
- પક્ષાઘાત કે યાદશક્તિ ગુમાવવાની બીમારી રોકવામાં મદદ કરે છે

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Public Health England
દ્વારા બનાવાયેલ

તમારા આરોગ્યમાં સુધારો કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરીએ

દરેક જણ ઉપર હ્યદય રોગ, સ્ટ્રોક, ડાયાબીટિઝ, 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 હ્યદય રોગ, સ્ટ્રોક, ટાઈપ 2 ડાયાબીટિઝ, કિડનીનો રોગ તેમજ ડીમેન્શિઆ થવાનું જોખમ વધે છે. એવી બીજી પણ કટલીક બાબતો છે જેના લીધે તમારા પર આનાથી પણ વધારે જોખમ ઊભું થશે.

તે છેઃ

- 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.
- હ્યદયમાં બંધ થઈ ગયેલી કોઈ એક લોહીની નસ (આર્ટરી)ને કારણે હાર્ટ એટેક આવી શકે અથવા એન્જાઈના થઈ શકે છે.
- લોહીના ઊંચા દબાણ અથવા ડાયાબીટિઝને કારણે કિડનીઓને નુક્સાન 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 ડાયાબીટિઝ થઈ શકે છે.
- જો ઓળખવામાં ન આવે અથવા કાબૂમાં લેવામાં ન આવે તો ટાઈપ 2 ડાયાબીટિઝથી તમને આરોગ્યની બીજી વધારે તકલીફો, જેમ કે હ્યદય રોગ, કિડનીનો રોગ તેમજ સ્ટ્રોક થવાનું તમારું જોખમ વધી જઈ શકે છે.

તેમાં ચિંતા કરવા જેવું કંઈ છે?

એન.એચ.એસ.ની આરોગ્ય તપાસથી તમને કેટલીક બીમારીઓ થવાની શક્યતાઓ ઘટવાની સંભાવના છે અને ઘણાં લોકોને તે ફાયદાકારક લાગે છે. જો કે, તમે એન.એચ.

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

એસ.ની મફત આરોગ્ય તપાસની આ તક લેવા માગો છો કે નહિ તે પસંદગી તમારી છે. કેટલાંક લોકોને તપાસ તેમજ તેનાં પરિણામોની તેમની જીવનશૈલી ઉપર પડનારી અસરો વિશે કદાચ ચિંતા હોઈ શકે. જો તમને કોઈ ચિંતા હોય, તો તમે તપાસ કરાવવા આવો ત્યારે તે અંગે વાતચીત કરી શકો છો.

તપાસ કરાવતી વખતે શું થાય છે?

આ તપાસમાં તમને હ્રદય રોગ, ટાઈપ 2 ડાયાબીટિઝ, 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 ઈતિહાસ 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 (બ્લડ પ્રેશર) તેમજ કોલેસ્ટેરોલ તપાસીશું.

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 ડાયાબીટિઝની 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 હ્રદય રોગ, સ્ટ્રોક, ટાઈપ 2 ડાયાબીટિઝ અથવા કિડનીનો રોગ થયો હોવાનો ઈતિહાસ હોય તો કદાચ તમારા પર તેનું જોખમ વધારે છે. હમણાંથી પગલાં લેવાથી તમને આ બીમારીઓની શરૂઆત થતી રોકવામાં મદદ મળી શકે છે.

હું શું ખોટું કરી રહ્યો/રહી છું તેની મને ખબર છે. આરોગ્ય વ્યવસાયિક મારી કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

જો તમને મદદ જોઈતી હોય, તો આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવા, તમારું આરોગ્યપ્રદ વજન પ્રાપ્ત કરવા, વધુ પ્રવૃત્તિમય રહેવા, તમારું દારૂ પીવાનું ઓછું કરવા કે ધુમ્રપાન બંધ કરવાના રસ્તા શોધવા માટે અમે 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.

તમને વધુ માહિતી **www.nhs.uk/nhshealthcheck** પરથી મળી શકે છે.

© ક્રાઉન કોપીરાઈટ 2015
2904272 4 પેન્સ 1.25 મિલિયન ઓગસ્ટ 15
ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ માટે વિલિઅમ્સ લી દ્વારા પ્રકાશિત

જો તમને આ પત્રિકાની વધારે નકલો જોઈતી હોય તો **www.orderline.dh.gov.uk** જુઓ અને 2904272/Free NHS Health Check જણાવો

ફોનઃ 0300 123 1002
મિનિકોમઃ 0300 123 1003
(સોમવારથી શુક્રવાર સવારે 8થી સાંજે 6 સુધી)