புதுவாழ்வுக்கான ஆரோக்கியப் பரிசோதனைப் பதிவேடு

சுகாதார அமைச்சின் குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனையின் வெளியீடு

புது வாழ்வுக்கான ஆரோக்கியப் பரிசோதனைப் பதிவேடு

அறிமுகம்:-

ஒரு நூறாயிரம் எதிர்ப்பார்ப்புக்களுடன் குடும்ப வாழ்வில் பிரவேசிக்கும் உங்கள் இருவரினதும் வெற்றிகரமான எதிர்காலத்திற்கு எமது நல்வாழ்த்துக்கள்.

சுட்டித்தனமான உங்கள் இளமைப் பருவத்தைக் கடந்துவிட்டீர்கள். பாரிய பொறுப்புக்களைச் சுமந்தபடி, புதிய எதிர்பார்ப்புகளோடு, நீங்கள் இருவரும் இணைந்து தயாராவது, இவ்வளவு காலமும் தனியாகக் கடந்து வந்த வாழ்க்கைப் பாதையை இருவரும் சேர்ந்து செல்வதற்காகவாகும். வாழ்க்கையின் இலட்சியங்களை எய்துவதற்கு, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய தியாகங்களும் திட்டங்களும் அதிகம் உள்ளன. நன்கு திட்டமிடப்பட்ட ஒரு குடும்பமும், ஆரோக்கியமும் இதற்கு அத்தியாவசியமானவையாகும்.

எங்களது நோக்கம் உங்கள் இருவரதும் ஆரோக்கிய நிலையாகும். அதற்கு, உங்கள் வாழ்க்கை நடைமுறைகள் குடும்பத்தின் மருத்துவ வரலாறு போன்றவற்றை ஆராய்ந்து, உரிய ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சையளித்தல், விசேட வைத்திய சேவைகளுக்கென அனுப்பி வைத்தல் போன்றவை மூலம் உங்கள் இருவரதும் ஆரோக்கிய நிலைமையை விருத்தி செய்தல், எதிர்காலத்தில் குடும்பத்தினை நன்கு திட்டமிடு வதற்கு வழிகாட்டுதல் ஆகியன எமது செயற்பாடுகளாகும்.

அதன் மூலம் உங்களது எதிர்கால ஆரோக்கியவளம் மற்றும் சிறந்த வாழ்க்கைக்கான உற்றதுணையாக நாம் அமைய முடியும்.

பரிசோதனைப் பதிவேட்டினைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான ஆலோசனைகள்

இந்தப் புதுவாழ்வுக்கான ஆரோக்கியப் பரிசோதனைப் பதிவேடு, உங்கள் இருவரதும் ஆரோக்கிய நிலை பற்றிய புரிந்துணர்வைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல், கர்ப்பகாலத்திலும்/பிரசவத்தின் பின்னும் குழந்தையையும் தாயையும் பாதுகாத்தல், எதிர்காலத்தில் குடும்பத்தைத் திட்டமிடுதல் ஆகியவற்றை நோக்கமாகக் கொண்டு செய்யப்படுகின்ற, ஒரு முன் மதிப்பீடாகும். இங்கே உங்கள் இருவராலும் வழங்கப்படும் தகவல் களின் இரகசியத் தன்மை பாதுகாக்கப்படுவதோடு, உங்கள் அடையாளம் யாருக்கும் தெரியப்படுத்தப்பட மாட்டாது.

1. உங்கள் பிரதேசத்தின் குடும்பநல உத்தியோகத்தரால் விடயங்கள் விளக்கப்பட்ட பின், உங்களிடம் இப்பதிவேடு கையளிக்கப்படும். நீங்கள் இருவரும் கலந்தாலோசித்து, இந்தப் பதிவேட்டில் பொருத்தமான விடயத்தின் முன் √ அடையாளமிடல் மூலமாகவும், அவசியப்படும் இடங்களில் தகவல்களை வழங்குவதன் மூலமாகவும் நிரப்பவும், (கறுப்புநிறந் தீட்டப்பட்ட இடங்களை நிரப்பத் தேவையில்லை)
2. நிரப்பப்பட்ட பரிசோதனைப் பதிவேடுகளை, குடும்ப நல உத்தியோகத்தரிடம் கையளிக்கவும்.
3. பிரதேச சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயத்தில், உங்களுக்கென நடாத்தப்படுகின்ற புதுவாழ்வுக்கான ஆரோக்கிய ஆலோசனைப் பயிற்சிப் பட்டறை, கிளினிக்குகளுக்குச் (பிணியாய்வு நிலையம்) சமுகமளிப்பதற்கான தினங்களைக் குடும்பநல உத்தியோகத்தருடன் கலந்துரையாடிப் பெற்றுக்கொள்ளவும். அன்றையதினம் தம்பதியர் இருவரும் அங்கு சமுகமளித் தல் பிரயோசனமானது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.
4. உங்களுக்கென தரப்பட்ட தினத்தில், அதற்குச் சமுகமளித்து, அவசியமான சேவைகளை நீங்கள் பெற்றதன் பின்னர், இந்தப் பரிசோதனைப் பதிவேடு குடும்பநல உத்தியோகத்தரினால் மீண்டும் உங்களிடம் கையளிக்கப்படும். அதன்பின்னர் இந்தப் பரிசோதனைப் பதிவேட்டினைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்.
5. கர்ப்பம் தரித்ததன் பின்னர், கர்ப்பகாலப் பராமரிப்புக் கிளினிக்குகளுக்குச் (பிணியாய்வு நிலையங்களுக்குச்) செல்லும்போது, இப் பரிசோதனைப் பதிவேட்டையும் கொண்டு செல்லவும்.

பிராந்திய சு. சே.ப. பிரிவு	:
சு. வை. அ. பிரிவு	:
கு. ந. உ. பிரிவு	:
தகுதியான குடும்ப இல	:
பெண்ணின் பெயர்	:
கணவனின் பெயர்	:
விலாசம்	:
திகதி :	

அடிப்படைத் தகவல்கள்:

தொடர் இல.	தகவல்	பெண்ணினது	கணவனது	கு.ந.உ. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலைமை	சு.வை.அ. யின் அவதானிப்பு
01	வயது				
02	கல்வி மட்டம்				
	◆ பெறவில்லை				
	◆ 0-5ம் வகுப்பு வரை				
	◆ 6-11ம் வகுப்பு வரை				
	◆ 11ம் வகுப்புக்கு மேல்				
	◆ உயர் கல்வி (பட்டதாரி/டிப்ளோமா)				
03	தொழில்				
04	விவாகமான மாதம்/வருடம்				

நோய் நிலை பற்றிய விபரம்

கீழே தரப்பட்டு தகவல்களின் உதவியுடன், உங்கள் உடல்நலம் தொடர்பாக, ஏற்கனவே இனங்காணப்பட்ட அல்லது இனங்காணப்படாத பிரச்சினைகளை ஆராய்வதற்கும் அவற்றிற்குத் தேவையான சிகிச்சையை/ஆலோசனையைத் தருவதுடன், மேலதிக கவனிப்பிற்காக விசேட வைத்திய நிபுணருக்கு சிபார்சு செய்யவும் எதிர்பாக்கின்றோம்.

தொடர் இல.	தகவல்	பெண்ணினது		கணவனது		கு.ந.உ. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலைமை	சு.வை.அ. யின் அவதானிப்பு
		ஆம்	இல்லை	ஆம்	இல்லை		
உங்களுக்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள நோய் நிலைமைகள் எப்போதாவது இருந்ததுண்டா?/ இருக்கிறதா?							
01	இரத்தச் சோகை						
02	இதய நோய் - பிறப்பின் போது - மூட்டுவாதக் காய்ச்சல் (ருமடிக்)						
03	நீரிழிவு (சர்க்கரை நோய்)						
04	அதிக இரத்த அழுத்தம்						
05	இரத்தத்தில் அதிக அளவு கொலஸ்ரோல்						
06	தொய்வு (ஆஸ்துமா)						
07	தைடிராய்ட் சுரப்பி சம்பந்தமான நோய்கள் கண்டக் கழலை)						
08	சிகிச்சையளிக்கப்படாத பற்சூத்தை						
09	பல்வேர் தேய்வு, முரசிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்						
10	மனநோய்கள்						
11	நீண்ட காலம் சிகிச்சை பெறும் நோய்கள்(ருமடிக் காய்ச்சல், வலிப்பு போன்ற)						
12	மருந்துகள் அல்லது உணவுகளுக்கு ஒவ்வாமை						
13	நீங்கள் நீண்டகாலம் பாவிக்கும் மருந்துகள் உள்ளனவா?						
14	வேறு சத்திர சிகிச்சைகள்						

பெண்ணுக்கு

	ஆம்	இல்லை	கு.ந.உ. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலைமை	சு.வை.அ. யின் அவதானிப்பு
நீங்கள் ருபெல்லாத் தடுப்பூசியைப் பெற்றிருக்கின்றீர்களா?				
நீங்கள் தினந்தோறும் போலிக்கமிலக் குளிசையை எடுக்கின்றீர்களா?				
உங்கள் இருவரதும் திருமணம் இரத்த உறவுக்கிடையிலானதா?				

- கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு (குழந்தை உருவாவதற்கு) முன்னரே ருபெல்லா தடுப்பூசியினைப் பெற்று ருபெல்லா நோய்க்கு எதிரான எதிர்ப்புச் சக்தியினைப் பெற்றிருத்தல், Congenital Rubella Syndrome எனும் நோய் நிலை குழந்தைக்கு ஏற்படுவதனைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவும். குழந்தை உருவாவதற்கு மூன்று மாதங்களுக்கு முன்னராவது, இதனைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.
- குழந்தை பெறுவதற்கு எதிர்பார்க்கும் பெண்ணொருவர், 6 மாதங்களுக்கு முன்னர் இருந்து போலிக்கமிலக் குளிசைகளைத் தினமும் 1 வீதம் எடுத்து வருவது அத்தியாவசியமானது. இது குழந்தையின் மூளை மற்றும் நரம்புத் தொகுதியுடன் சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுவதனைத் தவிர்ப்பதற்கும் உதவும்.

பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரம்.

பெண்ணினது மாதசுகவீனம் ஏற்படும்போதோ அல்லது உங்களது தாம்பத்திய உறவின்போதோ ஏதாவது அசௌகரியங்கள் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடும், ஆகக்கூடுதலான பாலியல் திருப்தியினைப் பெறுவதற்கு வெற்றிகரமான தாம்பத்திய உறவு அவசியமானது. நீங்கள் இருவரும் பாவிக்கின்ற குடும்பத்திட்ட முறைகளையும் இங்கு குறிப்பிடவும்.

தொடர் இல.	தகவல்	பெண்ணினது		கணவனது		கு.ந.உ. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலைமை	சு.வை.அ. யின் அவதானிப்பு
		ஆம்	இல்லை	ஆம்	இல்லை		
01	உங்களது மாதசுகவீனம் மாதாமாதம் வருகின்றதா?						
	◆ ஒழுங்காக						
	◆ ஒழுங்கின்றி						
	◆ மாதசுகவீன வட்டத்தின் நாள்கணக்கு						
01	உங்களது மாதசுகவீனத்தின்போது அதிகளவு இரத்தம் வெளியேறுகிறதா?						
01	இரண்டு மாதசுகவீனங்களுக்கிடையில் யோனியிலிருந்து இரத்தம் வெளிவருகிறதா?						
01	மாதசுகவீனத்தின்போது அதிகளவு அடிவயிற்று நோவால் அவதியுறுவதுண்டா?						
01	யோனியிலிருந்து அசாதாரண நிறத்துடன் அல்லது துர்நாற்றத்துடன் ஏதும் திரவம் வெளியேறுகிறதா?						
01	உங்களுக்குக் கீழே தரப்பட்டுள்ள நிலைமைக-ளுடன் தொடர்பான வரலாறு உண்டா?						
01	◆ கர்ப்பச் சிதைவு ◆ இறந்த குழந்தைப் பிறப்பு ◆ சிசு மரணம் ◆ பலோபியன் குழாயில் கர்ப்பம் (Ectopic)						
01	உங்களது இலிங்க உறுப்புக்களில் அல்லது அதன் அயலில் அரிப்பு இருக்கிறதா?						
01	உங்களது இனப்பெருக்க உறுப்புக்களில் ஏதாவது சத்திரசிகிச்சை/சத்திரசிகிச்சைகள்						
	செய்யப்பட்டுள்ளதா?						
	அப்படியானால் அது என்ன						
01	உங்கள் இருவருக்கும் தாம்பத்திய உறவின்போது ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருப்பதாகக் கருதுகின்றீர்களா?						
01	தாம்பத்திய உறவுகளில் நீங்கள் திருப்தியடைகிறீர்களா?						
01	நீங்கள் இருவரும் குடும்பத்திட்ட முறைகளைப் பாவிக்கின்றீர்களா?						
	அப்படியானால் அது என்ன?						
01	உங்களது முதல் குழந்தைப்பேற்றினைத் தாமதிப்பதற்கு எதிர்பார்த்துள்ளீர்களா?						
	அப்படியானால் எவ்வளவு காலத்துக்கு?						
	நீங்கள் சுயமார்புப் பரிசோதனையை மாதம் ஒருமுறை செய்து பார்க்கின்றீர்களா?						

குடும்ப ஆரோக்கியத் தகவல்

உங்களது தாய்க்கு. தந்தைக்கு அல்லது இரத்த உறவினர்களைப் பீடித்திருக்கும் சில நோய் நிலைமைகள் (பரம்பரை நோய்கள்) தொடர்பாக, நீங்கள் அறிந்திருப்பது முக்கியமாகும். ஏனெனில், உங்களுக்கும் அத்தகைய நோய்நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கான அபாயம் இருக்கலாம் என்பதனாலாகும். இதன் மூலம், கர்ப்ப காலத்திலேயே அது தொடர்பாக விசேட கவனம் செலுத்தக்கூடியதாக இருப்பதுடன், இப்படியான நோய்கள் உங்களுக்கொ உங்கள் குழந்தைக்கோ ஏற்படுவதனைத் தடுப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு அது உதவியாயமையும்.

தகவல்	பெண்ணினது		கணவனது		கு.ந.உ. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலைமை	சு.வை.அ. யின் அவதானிப்பு
	ஆம்	இல்லை	ஆம்	இல்லை		
உங்களது தாய். தந்தை, அல்லது சகோதரர் கீழ்க்காணும் நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார்களா?/ பீடிக்கப்பட்டிருந்தார்களா?						
◆ அதிக இரத்த அழுத்தம்						
◆ நீரிழிவு (சர்க்கரைநோய்)						
◆ இதய நோய்						
◆ நரம்பு நோய்கள்						
◆ ஹீமோபீலியா (இரத்தம் உறையா நோய்)						
◆ தலசீமியா						
◆ மனநோய் நிலை/ தற்கொலை தொடர்பான வரலாறு						
◆ இரட்டைக் குழந்தை						

குடும்பத்தின் போஷாக்கு நிலை

கலப்பு உணவுகளை (மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின், கனியுப்பு அடங்கிய) தினசரி உட்கொள்ளுகின்ற பொருத்தமான போஷாக்குப் பழக்கம், அதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நோயற்ற நிலை என்பன, குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வதோடு, ஒரு தாய் எதிர்காலத்தில் நோயற்ற குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கும், உதவியாயமையும். ஆகையால் உங்கள் குடும்பத்தின் போஷாக்கு நிலை குறித்து உங்களது கவனத்தை ஈர்த்தல் எமது நோக்கமாகும்.

தொடர் இல.	தகவல்	பெண்ணினது		கணவனது		கு.ந.உ. கவனம் செலுத்த வேண்டிய நிலைமை	சு.வை.அ. யின் அவதானிப்பு
		ஆம்	இல்லை	ஆம்	இல்லை		
01	நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைகள் பிரதான உணவு உட்கொள்கின்றீர்களா?						
02	உங்களது உணவுகளில் பின்வரும் வகைகள் அடங்குகின்றனவா?						
	◆ விலங்குப் புரதம் (இறைச்சி, மீன், பால், முட்டை, கருவாடு - வாரத்துக்கு 3 தடவைகள்)						
	◆ தாவரப் புரதம்/தானியவகை. (சோயா, பருப்பு) தினசரி						
	◆ மரக்கறி வகை 2 - தினசரி						
	◆ கீரை வகை - தினசரி						
	◆ பழவகை - தினசரி						
03	உங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒன்றாக உட்கார்ந்து ஒருவேளை உணவையாவது உட்கொள்கின்றீர்களா?						
04	உங்களது உணவுகளில் வீட்டுத் தோட்டத்தில் கிடைக்கும் ஏதாவது (மரக்கறி, பழங்கள், கீரை) ஒன்றினைச் சேர்த்துக் கொள்கின்றீர்களா?						
05	நீங்கள் அதிகம் சீனி பாவிக்கின்றீர்களா?						
06	நீங்கள் அதிகளவில் எண்ணெயில் வறுத்த உணவுகளை உட்கொள்கின்றீர்களா?						

குடும்ப நல உத்தியோகத்தரால் இந்தப் பகுதி நிரப்பப்பட வேண்டும்.

		பெண்ணினது	ஆணினது
01	நிறை (Kg)		
02	உயரம் (m)		
03	உடல் திணிவுச் சுட்டி (BMI) $\frac{kg}{m^2}$ (1) <18.5 (2) <18.5-25 (3) <25		
04	இரத்தத்தின் வகையும் றீசஸ் காரணி (Rh) வகையும்		
05	ஹீமோகுளோபின் பெறுமானம்		

குடும்ப நல உத்தியோகத்தர் அடையாளம் கண்ட விசேட நிலைமை:-

____

____

____

____

____

____

ஆலோசனைக்கு சமுகமளித்த தினம்

சுகாதார வைத்திய அதிகாரியினால் நிரப்பப்பட வேண்டியது.

வைத்தியப் பரிசோதனை

		பெண்ணினது	ஆணினது
01	General Examination		
02	Breast		
03	BP		
04	CVS		
05	RS		
06	Abd		
07	CNS		

சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் பரிசோதனையும் முடிவும்.

____

____

____

மேலதிக கவனிப்பிற்காக அனுப்பிவைத்தல்.

____

____

____

தொடர் கண்காணிப்பு.

____

____

____

சு. வை. அதிகாரியின் கையொப்பம்　　　　சு. வை. அ. யின் உத்தியோக முத்திரை

திகதி:-...