

ካልኦት ረቋሕቲ ስግኦት

❑ ውልቃዊ ታሪክ ልዑል ጸቕጢ ደም

እንድሕር ልዑል ጸቕጢ ደም ኣለኩም ተባሂልኩም፡ ሓደ ካብቶም ኣገደስቲ ነገራት ክትገብርዎም ትኽእሉ ናጥዕናኹም፡ ጸቕጢ ደምኩም ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ምእታው ኢዩ። ከምቲ ሓኪምኩም ዝኣዘዘ ኣገባብ ብምጥቃም መድሃኒትኩም ብምውሳድ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ከተእትውዎ ትኽእሉ ኢኹም።

❑ ውልቃዊ ታሪክ ሸኮርያ

እንድሕር ሸኮርያ ኣለኩም፡ ዝለዓለ ስግኦት ናይ ሕመም ልቢ ምሕማም ኣለኩም። ንሸኮርያኹም ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ከተእትውዎ ኣገዳሲ ኢዩ። ጥዕና ዘለዎ መግብታት ብምምጋብ ከምኡኹም ኣብ ምንቅስቃስ ንጡፋት ብምዃን ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ከተእትውዎ ትኽእሉ ኢኹም።

❑ ውልቃዊ ታሪክ ናይ መጥቃዕቲ ልቢ ወይ ወቕዒ

እንድሕር መጥቃዕቲ ልቢ ወይ ወቕዒ ኣጋጢሙኩም፡ ዳግማይ ንከጋጥም ዝለዓለ ስግኦት ኣለኩም። ኣብ ሕሉፍ ዘጋጠመ ክትቅይርዎ ኣይትኽእሉን ኢኹም። ግን ካብ ናይ መጻኢ ጸገማት ንኣካልኩም ክትከላኸልሉ ትኽእሉ ኢኹም። ጥዕና ዘለዎ መግቢ ብምምጋብን ኣካልኩም ንጡፍ ብምግባርን ጀምሩ።

❑ ናይ ስድራ-ቤት ታሪክ መጥቃዕቲ ልቢ ወይ ወቕዒ

ኣብ ናይ ስድራ-ቤትኩም ታሪክ መጥቃዕቲ ልቢ ወይ ወቕዒ ስለዝነበረ ጥራይ ንዓኹምውን ከጋጥመኩም ኢዩ ማለት ኣይኮነን። ግን ኣብ ዝለዓለ ስግኦት ኢዩ ዘቐመጠኩም፡ ጥዕና ዘለዎ ቅዳ ህይወት ብምምራሕ ነቲ ስግኦት ከተገድልዎ ትኽእሉ ኢኹም።

❑ ናይ ስድራ-ቤት ታሪክ ሸኮርያ

እንድሕር ናትኩም ኣደ፡ ኣብ፡ ሓፍቲ ወይ ውላድ ሸኮርያ ሃልይዎ/ዎ፡ ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ስግኦት ሸኮርያ ናይ ምሕማም ኣለኹም። ሎሚ ምመያ ብምግባር፡ ኣብ ጥዕናኹም ምሕላው ኣገዳሲ ስጉምቲ ወሲድኩም።

❑ ኣካላዊ ዘይንጡፍነት

እንድሕር ዝበዝሑ መዓልታት ናይ ሰሙን ንጡፋት ዘይኮነኩም፡ ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ስግኦት ብዙሓት ሕዳራት ሕማማት ናይ ምሕማም ኣለኹም። ስግኦታትኩም ንምጉዳል፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ሰሙን 150 ደቓይቕ ናይ ማእከላይ ኣካላዊ ንጥፈት ወይ 75 ደቓይቕ ናይ ብርቱዕ ንጥፈት ክትገብሩ ፈትኑ።

❑ ምትካኽ ሽጋራ

እንድሕር ሽጋራ ተትክኹ ኮይንኩም፡ ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ስግኦት ሕማም ልቢ ከምኡኹም ካንሰር ሳንቡእ ናይ ምሕማም ኣለኹም። ሓደ ካብቶም ጥዕናኹም ንምምሕያሽ ክትገብርዎም ትኽእሉ ኣገደስቲ ነገራት ምትካኽ ምቁራጽ ኢዩ።

❑ ናይ ካልኣይ ኢድ ምትካኽ

ሽጋራ ዘየትክኹ ግን ናይ ካልኣት ሰባት ትኪ (ናይ ካልኣይ ኢድ ምትካኽ) ዘስተንፍሱ፡ ልክዕ ከም ናይቲ ኣትካኺ/ት ኒኮቲን ከምኡኹም መርዛም ኬሚካላት ይወስዱ። ዝያዳ ናይ ካልኣይ ኢድ ምትካኽ ትኪ ኣብ እተስተንፍሱሉ፡ ዝያዳ ጉድኣት ይስዕብ ንሳንብእኹምን ንልብኹምን።

❑ ናትኩም ዕድመ

54ዓመት ምስ መላእኩም፡ ደረጃ ስግኦት ሸኮርያ ናይ ምሕማም ይዛይድ። 55 ዓመት ምስ መላእኩም፡ ደረጃ ስግኦት ሕማም ልቢ ናይ ምሕማም ይዛይድ። ናትኩም ዕድመ ክትቅይርዎ ኣይትኽእሉን ኢኹም። ግን ኣካልኩም ክትከናኹ ትኽእሉ ኢኹም ከምኡኹም ናብቲ ዝጠዓዩ ክኾኖ ዝኽእል ክትገብርዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ሓበሬታ ጥዕና ኣብ መርበብ ሓበሬታ፡

- ♥ My Life Check - Life's Simple 7 AHA (መርመራ ህይወተይ - ናይ ህይወት ቀለልቲ 7 AHA): www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7
- ♥ American Diabetes Association (አሜሪካዊ ማሕበር ሸኮርያ): www.diabetes.org
- ♥ Go Red for Women (ንኺድ ብቐይሕ ንደቀኣንስትዮ): www.GoRedForWomen.org
- ♥ Choose My Plate (ብያተይ ይመርጹ): www.ChooseMyPlate.gov
- ♥ American Lung Association (አሜሪካዊ ማሕበር ሳንቡእ): www.lung.org
- ♥ Smoke Free Women (ካብ ምትካኽ ነጻ ደቀኣንስትዮ): women.smokefree.gov
- ♥ Million Hearts (ሚልዮን ልብታት): million-hearts.hhs.gov

እዚ ሰነድ ክኸውን ዝኽእል ብስምምዕ ምትሕግጋዝ ናይ DP18-1816 ካብ Centers for Disease Control and Prevention/Division for Heart Disease and Stroke Prevention/WISEWOMAN Program (ማእከላት ቁጽጽር ሕማም ከምኡኹም ምክልኻል/ክፍሊ ሕማም ልቢ ከምኡኹም ምክልኻል ወቕዒ/ፕሮግራም ዋይስወሚን ኢዩ)። ትክክቶታት ግድን ኣይኮኑን ነቶም ወግዓውያን ኣረኣእያታት ናይ CDC ዝውስሉ።

*ኣስተውዕሉ፡ እዚ ናይ ምምማይ ፕሮግራም፡ ንወሃቢ ኣገልግሎት ጥዕና ሓበሬታ የቐርብ። እዚ ሓበሬታ ከም መርመራ ምልላይ ናይ ሕማም ክውሰድዮብሉን።



WISEWOMAN™

Well-Integrated Screening and Evaluation for WOMen Across the Nation

ናይ ጥዕናይ ሓበሬታ ናተይ ጥዕና። ናተይ ህይወት።

ስም: _____

ዕለት: _____

እዚ ሰነድዚ ብኻልእ ቅርጺ ክውሃበካ ንምጥላብ ናብ 800-525-0127 ደውል። ጽሑፍን ወይ ናይ ምስማዕ ጸገም ዘለኩም ዓማዊል ብኸብረትኩም ናብ 711 ደውሉ (Washington Relay) ወይ ናብ civil.rights@doh.wa.gov ኢመይል ስደዱ።



Body Mass Index (BMI) (ሐባሪ ርዝነት አካል)

BMI መወቀስ ከብደትኩም ብምውድዳር ምስ ቁመትኩም ኢዩ። እንድሕር ናትኩም BMI 25 ወይ ልዕሊኡ ኮይኑ፡ ኣብ ዝለዓለ ስግኣት ናይ ሽኩርታ ወይ መትኅ-ልባዊ ሕማም ናይ ምሕማም ክትህልዉ ትኽእሉ ኢኹም።

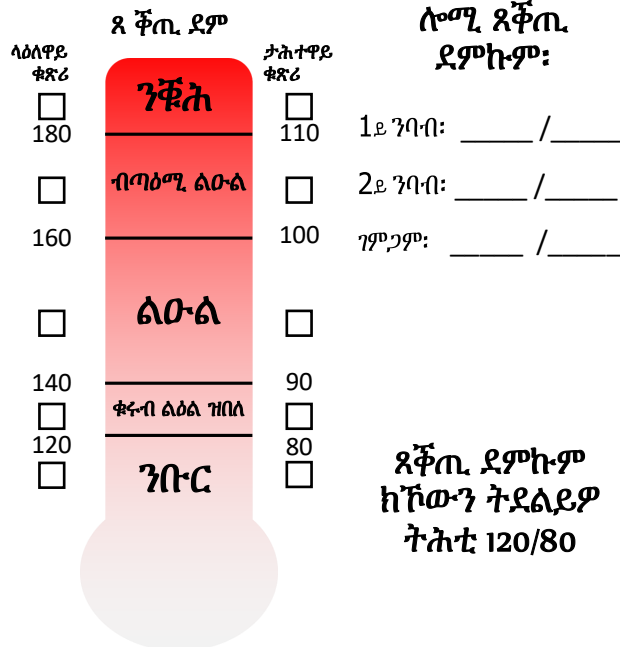
ናትኩም ቁመት _____ ናትኩም ክብደት _____

ናትኩም BMI _____

ናትኩም BMI ኣብ መንጎ 18.5 ከምኡውን 24.9 ክኸውን ኢኹም ትደልይዎ

ጸቕጢ ደም

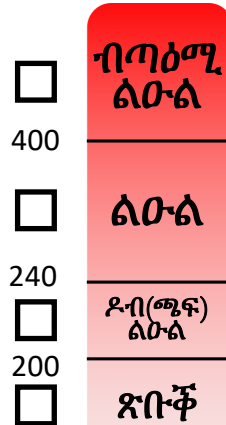
ጸቕጢ ደም ማለት ሓይሊ ናይ ደምኩም ክደፍእ እንክሎ ኣንጻር መናድቕ ናይ ኣርተሪታት ኢዩ። ዝበዝሕ ግዜ ልዑል ጸቕጢ ደም ምልክታት ሕማም የብሉን። እንድሕር ሓደ ንባብ ኔርኩም ኣብቲ ዝለዓለ ዓቕን፡ ዕድል ኣሎ ምስ ግዜ ልዑል ጸቕጢ ደም ንክሕዘኩም። ጸጸኒሕኩም ኣመርምርዎ።



ጠቕላላ ኮለስትሮል

ኮሎስትሮል ኣካልኩም ዝሰርሖ ስብሓዊ ነገር ኢዩ። ብተወሳኺ፡ ኣብቶም ካብ እንሰሳታት ዝርከቡ መግብታት ክትረኽብዎም ትኽእሉ ኢኹም። ከም ስጋ፡ እንቋቋሖ ከምኡውን ፎርማጅ፡ እዚ ቁጽሪ እዚ ብዝተኻእለ መጠን ትሑት ክኸውን ኢኹም ትደልይዎ።

ጠቕላላ ኮለስትሮል



ሎሚ ጠቕላላ ናትኩም ኮሎስትሮል:

_____ mg/dL

ጠቕላላ ኮሎስትሮልኩም ትሕቲ 200 ክኸነልኩም ትደልዩ

HDL ኮሎስትሮል



HDL ኮሎስትሮል

HDL ኮሎስትሮል “ጽቡቕ” ኮሎስትሮል ኢዩ። ንኣካልኩም “ሕማቕ” ኮሎስትሮል ንክኣሊ ይሕግዘ። እዚ ቁጽሪ እዚ ብዝተኻእለ መጠን ልዑል ክኸውን ትደልይዎ።

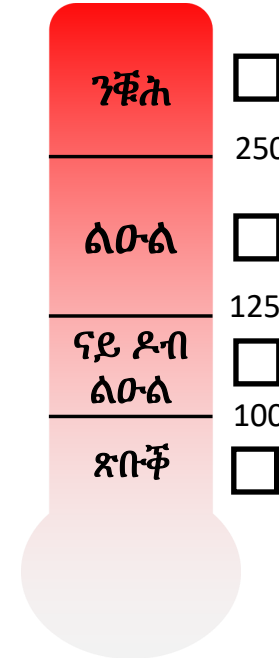
ናትኩም ውጽኢት HDL ኮሎስትሮል:

_____ mg/dL

ግሉኮዝ

ግሉኮዝ እቲ ቀንዲ ምንጪ ሓይሊ ናይ ኣካልኩም ኢዩ። እንድሕር ኣካልኩም ግሉኮዝ ብግብእ ክጥቀመሉ ዘይክእሉ፡ ኣብ ስግኣት ናይ ቅድመ-ሽኩርታ ወይ ሽኩርታ ክትህልዉ ትኽእሉ ኢኹም።

ግሉኮዝ



ሎሚ ናትኩም ግሉኮዝ:

_____ mg/dL

እቲ ናይ ምዲምኩም ግሉኮዝ ትሕቲ 100 ክኸውን ኢኹም ትደልይዎ

ሂሞግሎቢን A1c

እንድሕር ሽኩርታ ኣለኩም፡ ሎሚ ናትኩም ሂሞግሎቢን A1c ኢኹም መርምሪኹም። A1c እቲ ናይ ዝሓለፉ 2-3 ኣዋርሕ ገምጋም ግሉኮዝ ደምኩም (ሽኩር) ኢዩ ዝነግረና።

ሎሚ ናትኩም A1c _____ %

እንድሕር ሽኩርታ ኣለኩም፡ ናትኩም A1c ትሕቲ 7% ክኸውን ኢኹም ትደልይዎ