



아하! 건강검진 결과 이제 어렵지 않아요

আহা! এখন আমি আমার স্বাস্থ্য
প্রতিবেদন বুঝতে পারি!



외국인 근로자를 위한 건강검진 결과 안내서

অভিবাসী কর্মীদের জন্য স্বাস্থ্য
প্রতিবেদন নির্দেশিকা



헬스 리터러시 연구소
Better communication, Better health

들어가는 말

매년 받는 건강검진,
결과지를 받아도 잘 보지 않게 됩니다.
어려운 한국말 때문일까요?

이 책자는 외국인 근로자 여러분이
자신의 건강검진 결과를 더 쉽고 정확하게
이해할 수 있도록 도와드립니다.

QR코드를 찍으면
관련 내용을 영상으로 볼 수 있습니다.

이제 안내서를 펴고,
내 건강 상태를 천천히 확인해 봅시다.

ভূমিকা

প্রতি বছর, আপনার স্বাস্থ্য
পরীক্ষা করা হয়, কিন্তু আপনি
হয়তো ফলাফলের দিকে
মনোযোগ দেন না। হয়তো
এর কারণ হল কোরিয়ান ভাষা
চ্যালেঞ্জিং বলে মনে হচ্ছে?

এই পুস্তকটি অভিবাসী
শ্রমকিদে তাদের স্বাস্থ্য
পরীক্ষার ফলাফল সহজে এবং
স্পষ্টভাবে বুঝতে সাহায্য করার
জন্য তৈরি করা হয়েছে।

সম্পর্কিত ভিডিওগুলি দেখতে
বস্তুবস্তুর বিভাগে QR কোডটি
স্ক্যান করুন।

এখন, আসুন এই নির্দেশিকাটি
খুলি এবং একসাথে আপনার
স্বাস্থ্যের অবস্থা সাবধানতার
সাথে পরীক্ষা করি।

। QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기
। আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটি ভিডিও
দেখতে QR কোড স্ক্যান করুন।





1	স্বাস্থ্য পরতবিদেনরে সংক্ষপ্ত ববিরণ (검진 결과 전체 요약)	04
2	স্থূলতা (비만) – 체질량지수 মদেবহূলতা-বগ্রিমআই স্থূলতা (비만) – 허리둘레 (কোমররে মাপ)	06 08
3	দৃষ্টপীরীক্ষা (시력 검사)	10
4	শ্রবন পীরীক্ষা (청력 검사)	12
5	রক্তচাপ পীরীক্ষা (혈압 검사)	14
6	হমিোগ্লোবনি পীরীক্ষা (혈색소 검사)	16
7	খালপিটে রক্তরে শরুরা পীরীক্ষা (공복 혈당 검사)	18
8	রক্তরে লপিডি পীরীক্ষা (혈액 지질 검사)	20
9	লভির ফাংশন পীরীক্ষা (간기능 검사)	24
10	কডিনরি কার্যকারতি পীরীক্ষা (신장 기능 검사)	26
11	বুকে এক্স-রে (흉부 X-선 검사)	28
12	বহুমূত্ররোগ সম্পর্কে আরও জানুন 당뇨병 더 알아보기	30
13	যক্ষ্মা সম্পর্কে আরও জানুন 결핵 더 알아보기	34
14	রক্তচাপ সম্পর্কে আরও জানুন 고혈압 더 알아보기	36



검진 결과 전체 요약

일반 건강검진 결과는 아래의 5가지 항목으로 구분됩니다.
한 사람에게 두 가지 이상 결과가 함께 나타날 수도 있습니다.



1 정상 A

건강 상태가 좋고 문제가 없습니다



2 정상 B (경계)

검진 결과는 건강에 이상이 없으나, 식사나 생활 습관을 잘 관리하여 앞으로 건강에 이상이 생기지 않도록 해야 합니다.



3 일반질환 의심

건강에 문제가 있을 수 있어서, 병원에서 더 정확하게 검사하고 치료를 받아야 합니다.



4 고혈압, 당뇨병 질환 의심 (확진 검사대상)

고혈압이나 당뇨병이 의심되어, 계속 치료하고 관리를 해야 합니다.



5 유질환자

이미 질환(고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 폐결핵)을 가지고 있는 상태입니다. 지속적으로 약을 드시고 건강 관리를 해야 합니다.



স্বাস্থ্য প্রতবিদেনরে সংক্শপ্ত ববিরণ

আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফলগুলি নিম্নলিখিত সমস্টতি শ্রণৌবদ্ধ করা হযছে। আপনার একাধিক ফলাফল থাকতে পারে।



1 স্বাভাবিক এ (ভালো)

আপনসুস্থ আছেন। এখন কোন সমস্যা নহে।



2 সাধারণ ব(সীমারখো)

আপনার পরীক্ষার ফলাফল সীমারখো, যার মান এ আপনএকটি স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়ার কাছাকাছি। ভাল খাদ্যাভ্যাস এবং একটি স্বাস্থ্যকর জীবনধারা আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারে।



3 (অস্বাভাবিক - সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা)

আপনার স্বাস্থ্যগত সমস্যা হতে পারে। আরও পরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য ডাক্তাররে কাছে যান।



4 অস্বাভাবিক (সম্ভবত উচ্চ রক্তচাপ বা বহুমূত্ররোগ)

আপনার উচ্চ রক্তচাপ বা বহুমূত্ররোগ থাকতে পারে। পরীক্ষা এবং নিয়মিত চকে-আপরে জন্য একজন ডাক্তাররে কাছে যান।



5 অস্বাভাবিক কিন্তু প্রত্যাশতি (নিশ্চিতি/জানা স্বাস্থ্যরে অবস্থা)

আপনার একটি জানা স্বাস্থ্য সমস্যা আছে। এটি উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্ররোগ, উচ্চ কোলেস্টেরল, অথবা যক্ষ্মা হতে পারে। আপনার ওষুধ খতে থাকুন এবং প্রতদিন আপনার শরীররে যত্ন নিন।





비만 - 체질량지수(BMI)

① 체질량지수(Body Mass Index)는 왜 잴까요?

체질량지수는 비만 여부를 알려줍니다. 체질량지수가 높으면 고혈압, 당뇨병, 심장혈관질환의 위험이 올라갑니다.

② 어떻게 구할까요?

자신의 몸무게(Kg)을 키의 제곱(m²)으로 나눈 값입니다.

$$\text{체질량지수(BMI)} = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{신장(m)} \times \text{신장(m)}}$$

나의 체질량지수는 어디에 해당할까요? 아래 그림을 보고 O 표시해보세요.
বডিমাআই চার্ট দেখুন এবং আপনকিওথায় আছনে তা চহিনতি করুন।

체질량지수에 따른 비만도 | বডিমাআই স্তর এবং তারা কী বোঝায়

구분	শ্রণী	বডিমাআই (কজে/বর্গমিটার)	
저체중	কম ওজনরে	< 18.5	
정상	স্বাভাবকি	18.5 - 22.9	
과체중 (비만전단계)	অতিরিক্ত ওজন	23.0 - 24.9	
1단계 비만	স্থূলতা ১	25.0 - 29.9	
2단계 비만	স্থূলতা ২	30.0 - 34.9	
3단계 비만 (고도 비만)	স্থূলতা ৩	≥ 35	

স্থূলতা- বএমআই

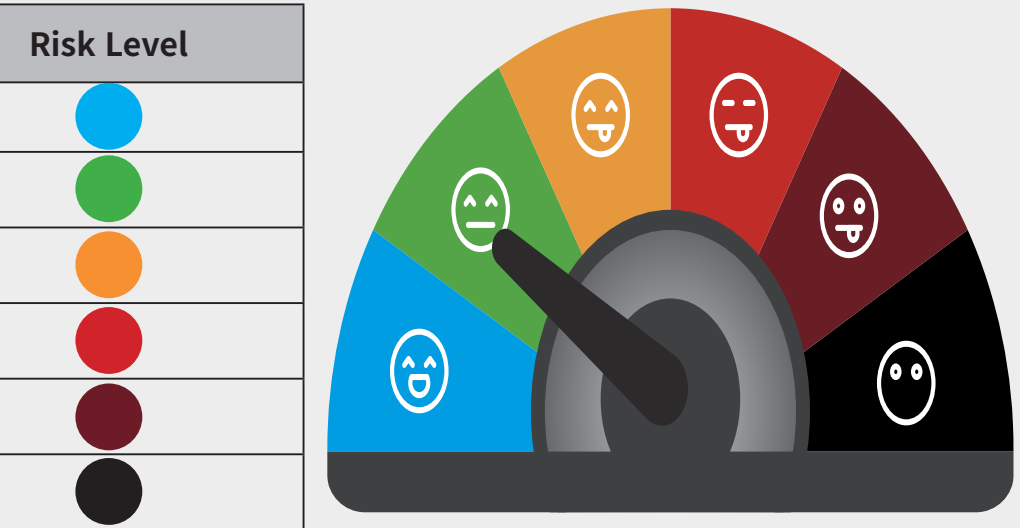
❶ কনে আপনার বএমআই পরীক্ষা করা দরকার?

বএমআই হলো এমন একটি সংখ্যা যা আপনাকে বলে যে আপনার ওজন বশেনিক স্থূলকায় একটি উচ্চ বএমআই আপনার উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়

❷ আপনার বএমআই কভাবে বের করবনে?

বএমআই হলো আপনার ওজনকে কলিগ্রামে ভাগ করলমিটারে উচ্চতার বর্গফল পাওয়া যায়।

$$\text{বএমআই (BMI)} = \frac{\text{ওজন (kg)}}{\text{উচ্চতা (m)} \times \text{উচ্চতা (m)}}$$





비만 - 허리둘레

① 허리둘레는 왜 잴까요?

허리둘레를 재서 간접적으로 복부 비만이 있는지 알 수 있습니다.
복부 비만은 허리둘레가 남자는 90cm 이상, 여자는 85cm 이상일 때를 말합니다. 복부 비만은 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있습니다.

② 허리둘레는 어떻게 알 수 있나요?

줄자를 사용해서 스스로 잴 수 있습니다.
또는 바지에 적힌 허리 크기를 보면 대략 허리둘레를 알 수 있습니다.

예를 들어 설명해 드릴게요.

바지에 적힌 허리 사이즈는 보통 인치(inch) 단위로 허리둘레를 기준으로 합니다. 예를 들어 허리둘레가 90cm인 남성은 바지 사이즈는 35인치를 입습니다. 바지 사이즈가 35인치 이상이면 복부 비만일 수 있습니다.

그림을 보고 복부비만인지 확인해봅시다.

- 남자 90 cm 이상 (바지 치수 35 인치)
- 여자 85 cm 이상 (바지 치수 33 인치)



QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



কোমরের মাপ (পরধি)

১ কনে আপনার কোমর পরীক্ষা করা দরকার?

আপনার কোমর পরিমাপ করলে বোঝা যাবে আপনার পটে চর্বি আছে কিনা। পটেরে চর্বি আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতিকরতে পারে

২ আপনার কোমরের মাপ কভাবে জানবেন?

আপনি পরীক্ষা করার জন্য একটি টেপে মাপার যন্ত্র ব্যবহার করতে পারেন। অথবা, আপনি আপনার প্যান্টের আকারের মাপ দেখতে পারেন।

আসুন একটি উদাহরণ দেখি

প্যান্টের কোমরের মাপ সাধারণত ইঞ্চিতে কোমরের পরধি উপর নির্ভর করে। উদাহরণস্বরূপ, ৯০ সেন্টিমিটার কোমরের পরধি সম্পন্ন একজন পুরুষ ৩৫ ইঞ্চি আকারের প্যান্ট পরবেন। যদি আপনার প্যান্টের মাপ ৩৫ ইঞ্চির বেশি হয়, তাহলে আপনার পটেরে স্থূলতা থাকতে পারে।

আপনার পটে চর্বি আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা যাক



- পুরুষ ৯০ সেন্টিমিটার বেশি লম্বা
(প্যান্ট সাইজ ৩৫ ইঞ্চি)
- ৮৫ সেন্টিমিটার তার বেশি লম্বা মহিলা
(প্যান্টের আকার ৩৩ ইঞ্চি)

। আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটি ভিডিও
দেখতে QR কোড স্থান করুন।





시력 검사

① 시력 검사는 왜 할까요?

두 눈의 시력을 검사합니다. 눈이 잘 보이는지 시력이 나빠졌는지를 확인하는 것입니다.

② 어떻게 할까요?

검진 기관에 가면 시력표를 보고 몇 줄까지 보이는지를 검사합니다. 안경이나, 렌즈 없이 맨눈으로 검사합니다.



③ 결과는 어떻게 읽나요?

보통 시력이 0.7 이상이면 정상, 이보다 낮으면 시력이 떨어졌다고 생각합니다.

④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

만약 시력이 나쁘게 나오면 안과에 가서 정밀 검사를 받으셔야 합니다.

১ কনে আপনার দৃষ্টি পরীক্ষা প্রয়োজন?

দৃষ্টি পরীক্ষা উভয় চোখ দিয়ে আপনকিতটা ভালো দেখতে পাচ্ছেনে তা পরীক্ষা করে। এটি আপনাকে বলে যে আপনার দৃষ্টিশক্তিস্বাভাবিক আছে নাকি খারাপ হচ্ছে।

২ পরীক্ষাটিকিভাবে করা হয়?

স্বাস্থ্য কেন্দ্রে, আপনাকে একটি চোখের চার্ট পড়তে বলা হবে।

চশমা বা কন্টাক্ট লেন্স ছাড়া আপনি কতগুলি লাইন দেখতে পাচ্ছেনে তা পরীক্ষা করা হবে।



৩ পরীক্ষার ফলাফল বলতে কি বোঝায়?

০.৭ বা তার বেশি: আপনার দৃষ্টিশক্তিস্বাভাবিক।

০.৭ এর কম: আপনার দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হতে পারে।

৪ এরপর কী করতে হবে?

যদি আপনার দৃষ্টি পরীক্ষার ফলাফল খারাপ হয়, তাহলে বস্টিারতি পরীক্ষার জন্য আপনার চক্ষু বিশেষজ্ঞের কাছে যাওয়া উচিত।



청력 검사

① 청력 검사는 왜 할까요?

청력 이상 유무를 알아보는 검사입니다.

② 어떻게 할까요?

검사는 조용한 방에서 이루어집니다,
헤드폰을 쓰고 높은 소리와 낮은 소리를 듣게
됩니다. 소리가 들리면 손을 들거나 버튼을
누르도록 안내받습니다.



③ 결과는 어떻게 읽나요?

0-25dB 범위는 정상입니다.
정상보다 높으면 청력에 문제가 있을 수 있어요.

④ 결과가 나쁘면 무엇을 해야 할까요?

이비인후과에 가서 정밀 검사를 받아보세요.

শ্রবন পরীক্ষা (শ্রুতমিতি)

১ কনে আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা প্রয়োজন?

এই পরীক্ষাটি আপনার শ্রবণশক্তি পরীক্ষা করে এবং দেখায় যে আপনার শ্রবণশক্তি হ্রাস পেয়েছে কিনা।

২ পরীক্ষাটিকিভাবে করা হয়?

আপনি একটি কীলোহল শূন্য ঘরে শ্রবণ পরীক্ষা দবেন। আপনি হিডেফোন পরে উচ্চ এবং নম্ন শব্দ শুনবেন। যখন আপনি একটি শব্দ শুনতে পান, তখন আপনাকে আপনার হাত বাড়াতো বা একটি বিণোতাম টিপতে বলা হয়



৩ পরীক্ষার ফলাফল বলতে ক'বিণায়?

০-২৫ ডেসেবিলে: আপনার শ্রবণশক্তি স্বাভাবিক।
২৫ ডেসেবিলের বেশি: আপনার শ্রবণশক্তি হ্রাস পতে পারে।

৪ এরপর কী করতে হবে?

যদি আপনার শ্রবণ সমস্যা থাকে, তাহলে আরও মূল্যায়নের জন্য একটি ইএনটিক্লিনিকে যান।



혈압 검사

① 혈압 검사는 왜 할까요?

혈압이 정상인지 높은지 확인하기 위해 합니다. 혈압은 피가 혈관 벽을 밀어내는 힘을 말합니다. 혈압은 mmHg 라는 단위로 측정합니다.

② 혈압은 무엇인가요?

혈압은 두 개의 숫자로 나타냅니다. 예를 들어 120/80 mmHg 와 같습니다.

- 위 숫자 (수축기 혈압)는 심장이 수축해서 뿜 때의 압력입니다.
- 아래 숫자 (이완기 혈압)는 심장이 박동 사이에 휴식을 취할 때의 압력입니다.

③ 정상 혈압은 어떻게 되나요?

120/80 mmHg 입니다.

높은 혈압이 120 보다 낮고, 낮은 혈압이 80 보다 낮은 경우입니다.

< 120

그리고

< 80

정상 혈압

রক্তচাপ পরীক্ষা

১ আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা কবে প্রয়োজন?

আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিকি নাকি বিশেষিতি পরীক্ষা করার জন্য রক্তচাপ পরীক্ষা করা হয়। রক্তচাপ হলো রক্তনালীর দয়োলরে ওপর রক্তরে চাপ। এটি mmHg তে পরিমাপ করা হয়

২ রক্তচাপ কী?

রক্তচাপ দুটি সংখ্যা হিসাবে লেখা হয়, যমেন ১২০/৮০ এমএমএইচজি।

- উপরে সংখ্যাটি (সিস্টোলিকি চাপ) আপনার হৃদপিণ্ড সংকুচতি হওয়ার সময় রক্তনালীর দয়োলরে রক্তরে চাপ নির্দেশে করে।
- নচিরে সংখ্যাটি (ডায়াস্টোলিকি চাপ) আপনার হৃদস্পন্দনের মধ্যে স্থিরি থাকার সময় চাপ দেখায়।

৩ রক্তচাপরে জন্য স্বাভাবিকি পরিসীমা কত?

স্বাভাবিকি রক্তচাপ ১২০/৮০ এমএমএইচজিরি কম এর মানে হল উপরে সংখ্যাটি ১২০ এর চেয়ে কম এবং নীচরে সংখ্যাটি ৮০ এর চেয়ে কম।

< 120 ১২০

এবং

< 80 ৮০

স্বাভাবিকি
রক্তচাপ



혈색소 검사

① 혈색소 검사는 왜 할까요?

혈색소 검사는 혈액 속에 혈색소(헤모글로빈)가 충분한지 확인하는 검사입니다. 이 검사를 하면 빈혈(혈색소 부족)이나 다른 건강 문제를 확인할 수 있습니다.

② 혈색소는 무엇일까요?

헤모글로빈은 핏속 적혈구에 있는 단백질입니다. 헤모글로빈에는 철분이 있어서 산소를 운반하는 역할을 합니다. 폐에서 산소를 받아서 몸 전체로 전달합니다. 혈색소가 정상보다 적으면 빈혈이라고 합니다.



③ 정상 범위는 어떻게 되나요?

혈액 내 정상 헤모글로빈 수치는 일반적으로 성별, 나이 및 전반적인 건강 상태에 따라 다릅니다.

일반 성인의 정상과 빈혈 의심 수치는 다음과 같습니다.



남녀의 정상 혈색소 수치와 빈혈 기준 비교

구분	정상 수치	빈혈 의심
남자	13-16.5 g/dL	남자 13 g/dL 미만
여자	12-15.5 g/dL	여자 12 g/dL 미만

হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা

① হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা আপনার কনে প্রয়োজন?

হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা আপনার রক্তে পর্যাপ্ত হিমোগ্লোবিন আছে কিনা তা পরীক্ষা করে। এটরিক্টাল্পতা (কম হিমোগ্লোবিন) এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি ঝুঁপতে সাহায্য করে।

② হিমোগ্লোবিন কাকে বল?

হিমোগ্লোবিন হলো লোহিত রক্তকণিকার ভতরে অবস্থতি একটি প্রোটিন। এতরেযছে আয়রন, যা আপনার ফুসফুস থেকে আপনার শরীরে বাকি অংশে অক্সিজনে বহন করে। এটি ফুসফুস থেকে অক্সিজনে গ্রহণ করে এবং আপনার পুরো শরীরে তা সরবরাহ করে। যদি আপনার হিমোগ্লোবিনের মাত্রা খুব কম হয়, তাহলে আপনার রক্তস্বল্পতা হতে পারে।



③ হিমোগ্লোবিনের স্বাভাবিক মাত্রা কত?

আপনার রক্তে হিমোগ্লোবিনের স্বাভাবিক মাত্রা সাধারণত আপনার বয়স, লঙ্গি এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে।

এই ছকটি সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য স্বাভাবিক এবং রক্তাল্পতা-সন্দেহজনক হিমোগ্লোবিনের মাত্রা দেখায়।

পুরুষ ও মহিলাদের জন্য স্বাভাবিক হিমোগ্লোবিনের মাত্রা
এবং রক্তশূন্যতার মানদণ্ডের তুলনা

শ্রণী	স্বাভাবিক	সন্দেহজনক রক্তশূন্যতা
পুরুষ	১৩-১৬.৫ গ্রাম/ডসেলিটার গ্রা/ডগ্রিল	১৩ গ্রাম/ডসেলিটারের নচি
মহিলা	১২-১৫.৫ গ্রাম/ ডসেলিটার	১২ গ্রাম/ডসেলিটারের নচি





공복 혈당 검사

① 공복 혈당 검사는 왜 할까요?

공복 혈당 검사는 당뇨병이 있는지 확인하기 위해 합니다.

이 검사는 8시간 이상 음식을 먹지 않은 상태에서 혈당을 측정합니다.

당뇨병 또는 당뇨병 전단계를 빨리 찾아낼 수 있도록 도와줍니다.

② 정상 범위는 어떻게 되나요?

검사 결과 공복 혈당 수치가 100mg/dL 미만이면 정상입니다.

검사 결과 혈당 수치가 100mg/dL 이상이면 당뇨병 전단계를

의심할 수 있습니다. 이때는 정확한 진단을 위해 추가 검사가

필요합니다. 이 경우, 경구당부하검사 (OGTT)라는 검사를 추가로

진행할 수 있습니다. 공복 혈당이 126mg/dL 이상 높게 나오면

당뇨병으로 진단합니다.

공복 혈당 기준과 당뇨병 위험 수준

উপবাসের সময় রক্তে শর্করার মাত্রা এবং বহুমূত্ররোগের ঝুঁকি

구분	공복 혈당	শ্রণী	Fখালপিটে রক্তে শর্করা	
정상	100 mg/dL 미만	স্বাভাবকি	100 mg/dL এর নচি	
전당뇨병	100-125 mg/dL	প্রডিয়াবটেসি	100-125 mg/dL	
당뇨병	126 mg/dL 이상	ডায়াবটেসি	126 mg/dL বা তার বেশি	

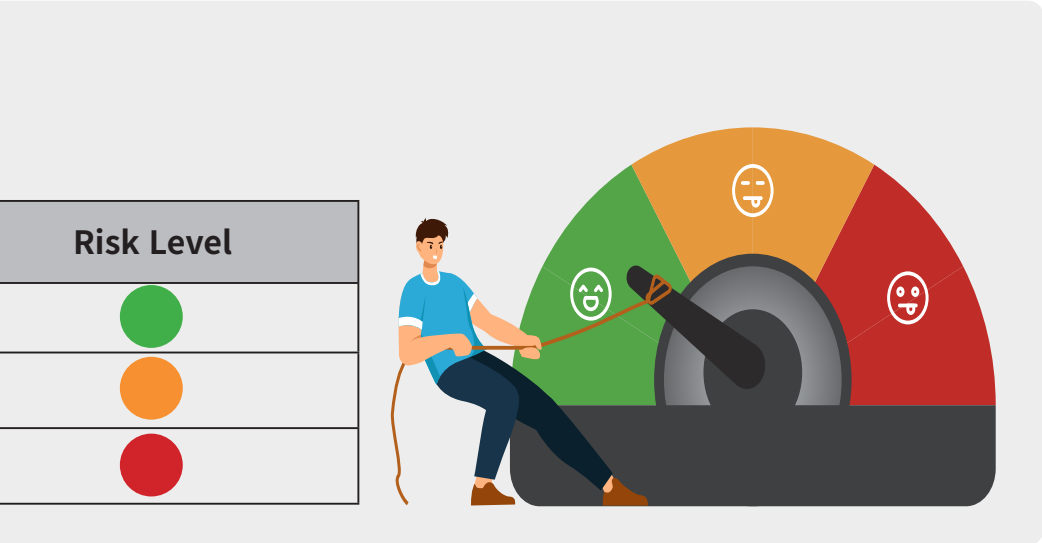
খালপিটে রক্তের শর্করা পরীক্ষা

① আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ কমে পরীক্ষা করা উচিত?

আপনার বহুমূত্ররোগ আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য খালপিটে রক্তে শর্করার একটি পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষাটিকে মাপকক্ষে ৮ ঘন্টা না খেয়ে থাকার পরে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পরিমাপ করে। এটি প্রাথমিকভাবে বহুমূত্ররোগ বা প্রিডায়াবটসিস সনাক্ত করতে সাহায্য করে।

② স্বাভাবিক পরিসীমা কত?

খালপিটে রক্তে শর্করার মাত্রা ১০০ mg/dL-এর নিচে হলে তা স্বাভাবিক বলে ধরা হয়। পরীক্ষার ফলে আপনার খালপিটে রক্তে শর্করার মাত্রা ১০০ mg/dL বা তার বেশি হলে, আপনি প্রিডায়াবটসিসে আক্রান্ত বলে সন্দেহ করা যেতে পারে। এই ক্ষেত্রে, নিশ্চিতি হওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার আরও পরীক্ষা করবেন আপনার ডাক্তার মৌখিক গ্লুকোজ সহনশীলতা পরীক্ষা (ওজিটিটি) নামে আরেকটি পরীক্ষা করতে পারে। উপবাসের সময় রক্তে শর্করা ১২৬ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার বা তার বেশি হলে আপনি বহুমূত্ররোগে আক্রান্ত বলে ধরা হবে।





혈액 지질 검사

① 혈액 지질 검사는 왜 할까요?

혈액 지질 검사는 핏속에 지방(지질)이 얼마나 있는지 알아보는 검사입니다. 핏속에 지방이 너무 많으면 혈관이 좁아져서 심장병이나 뇌졸중(중풍)에 걸릴 위험이 커질 수 있습니다. 그래서 검사로 미리 확인하고 관리하는 것이 중요합니다.

지질 검사에서는 주로 총콜레스테롤, HDL(좋은 콜레스테롤), LDL(나쁜 콜레스테롤), 중성지방 4 가지를 봅니다.

총콜레스테롤

총콜레스테롤은 혈액 속의 모든 콜레스테롤을 모두 합한 수치입니다.

이 수치가 높으면 뇌졸중, 심장마비와 같은 병에 걸릴 위험이 높아질 수 있습니다.

보통 200mg/dL 을 넘으면 관리가 필요합니다.



HDL-콜레스테롤

고밀도 콜레스테롤(HDL)은 좋은 콜레스테롤입니다.

몸에 필요 없는 콜레스테롤을 혈관에서 깨끗이 청소해주는 역할을 합니다.

이 수치는 높을수록 좋으며, 60mg/dL 이상이면 건강한 상태입니다.

রক্তরে লপিডি পরীক্ষা

১ কনে আপনার লপিডি পরীক্ষা প্রয়োজন?

একটিলপিডি পরীক্ষা আপনার রক্তকেতটা চৰ্ব্বি(লপিডি) আছেতা পরীক্ষা করে। যদিআপনার রক্তে উচ্চ মাত্ৰার চৰ্ব্বি থাকে, তাহলে আপনার রক্তনালীগুলিসংকুচতি হতে পারে। এজন্যই পরীক্ষা করা এবং আপনার মাত্ৰাগুলকিতোড়াতাড়নিয়ন্ত্ৰণ করা গুরুত্বপূৰ্ণ। এটিআপনার হৃদরোগ বা স্ট্ৰোকের ঝুঁকিবিড়ায়। এজন্যই পরীক্ষা করা এবং আপনার মাত্ৰাগুলকিতোড়াতাড়নিয়ন্ত্ৰণ করা গুরুত্বপূৰ্ণ।

লপিডি পরীক্ষা চারটিপ্ৰধান বিষয় পরীক্ষা করে:

- মোট কোলস্টেরেল
- এইচডিএল - “ভালো” কোলস্টেরেল
- এলডিএল - “খারাপ” কোলস্টেরেল
- ট্রাইগ্লিসিরাইড (এক ধরণের চৰ্ব্বি)

মোট কোলস্টেরেল

মোট কোলস্টেরেল হল আপনার রক্তে সমস্ত কোলস্টেরেলের মোট পরিমাণ। এই সংখ্যাটি বিশেষিলে, আপনার স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিবিড়ে যায়। ২০০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটারের বেশেইলে আপনার কোলস্টেরেল নিয়ন্ত্ৰণ করা শুরু করা উচিত।

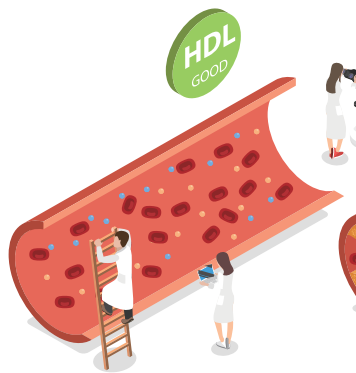


এইচডিএল - কোলস্টেরেল

এইচডিএল হল “ভালো” কোলস্টেরেল। এটিআপনার রক্তনালীগুলিথেকে অতিরিক্ত কোলস্টেরেল পরিষ্কার করতেসহায়তা করে। এইচডিএল এর মাত্ৰা বেশেইলে ভালো। যদিএটি৬০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটার বা তার বেশেইয়, তাহলে এটিএকটিস্বাস্থ্যকর স্তর।

LDL-콜레스테롤

저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 합니다. LDL은 혈관에 지방을 쌓이게 만들어서 혈관을 막히게 할 수 있습니다. 수치가 높으면 고혈압, 심장병과 같은 위험이 커집니다. 보통 100mg/dL 미만으로 관리하는 것이 좋습니다.



중성 지방 (트리글리세라이드)

중성지방은 우리가 먹는 음식에 따라 달라질 수 있습니다. 기름진 음식을 많이 먹거나, 비만, 당뇨병 등이 있으면 높아질 수 있습니다. 중성지방이 너무 높으면 혈관에 염증이 생겨 심장병 위험이 올라갑니다. 정상 범위는 150 mg/dL입니다.

② 정상 범위는 어떻게 되나요?

지질 검사의 정상 범위는 다음과 같습니다. 이 중 HDL 콜레스테롤은 높은 것이 혈관 건강에 좋습니다.



지질 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
총 콜레스테롤	200mg/dL 미만
HDL 콜레스테롤	60mg/dL 이상
LDL 콜레스테롤	100mg/dL 미만
중성지방	150mg/dL 미만

혈액 속에 필요 이상으로 많은 지질 성분이 있으면 혈관 벽에 염증을 일으킵니다. 지질들이 혈액 속에 지나치게 많으면 '이상지질혈증'이라고 부릅니다. 이상지질혈증은 심장과 혈관에 안좋은 영향을 주기 때문에 반드시 관리가 필요합니다.



এলডএল-কোলেস্টেরল

কম ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (এলডএল) “খারাপ” কোলেস্টেরল নামে পরিচিতি। এলডএল আপনার রক্তনালীতে চর্বি জমা করতে পারে এবং সগুলকি ব্লক করতে পারে। আপনার এলডএল মাত্রা বেশি হলে, আপনার উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায় ১০০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটারের নচি রাখাই ভালো।

ট্রাইগ্লিসারাইডস

এগুলো হলো আপনার খাওয়া খাবার থেকে তৈরি চর্বি। চর্বিযুক্ত খাবার খলে, অতিরিক্ত ওজন হলে অথবা ডায়াবেটিস থাকলে এগুলো বাড়তে পারে। যদি আপনার মাত্রা বেশি হয়, তাহলে এটি আপনার রক্তনালী এবং আপনার হৃৎপিণ্ডকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। একটিস্বাস্থ্যকর স্তর ১৫০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটারের নচি

২ স্বাভাবিক পরিসীমা কত?

একটিলিপিডি পরীক্ষা নীচের স্বাভাবিক পরিসর দেখায় উচ্চতর এইচডএল কোলেস্টেরল আপনার হৃৎপিণ্ড এবং রক্তনালীগুলিকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করবে

স্বাভাবিক লিপিড স্তর

শ্রেণী	স্বাভাবিক পরিসীমা
মোট কোলেস্টেরল	২০০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটারের কম
এইচডএল কোলেস্টেরল	৬০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটার বা তার বেশি
এলডএল কোলেস্টেরল	১০০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটারের কম
ট্রাইগ্লিসারাইডস	১৫০ মিলিগ্রাম/ডেসেলিটারের কম

যদি আপনার রক্তে উচ্চ মাত্রার চর্বি (লিপিড) থাকে, তাহলে এটি আপনার রক্তনালীতে প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে। এই অবস্থাকে বলা হয় ডিসলিপিডিমিয়া। এটি আপনার হৃৎপিণ্ড এবং রক্তনালীগুলিকে ক্ষতি করতে পারে, তাই এটি পরিচালনা করা গুরুত্বপূর্ণ।





간기능 검사

① 간기능은 왜 검사할까요?

간의 손상이나 이상 여부를 발견하고 평가하기 위해 시행하는 검사입니다.

간은 우리 몸에서 가장 큰 기관입니다.

간은 섭취한 음식을 영양소로 저장하고, 해로운 물질을 해독 처리합니다.

간에 이상이 있으면 AST, ALT, 감마-GTP 같은 수치가 올라갈 수 있습니다.

간염 바이러스, 알코올, 독성 물질 등은 간 건강을 위협하는 요인입니다.



② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 범위는 아래와 같습니다.



간기능 검사의 정상 수치 기준

구분	정상 범위
AST (GOT)	40 IU 이하
ALT (GPT)	40 IU 이하
감마 -GTP	남자 63 IU이하 여자 35 IU 이하

이 외에도 간 기능을 정확하게 알기 위해서는 여러 검사 결과를 함께 해석할 필요가 있습니다.

যকৃতের কার্যকারিতা পরীক্ষা

১ কনে আপনার যকৃতের কার্যকারিতা পরীক্ষা করা প্রয়োজন?

এই পরীক্ষাটি আপনার যকৃত ঠিকঠাক কাজ করছে কিনা বা কোনও সমস্যা আছে কিনা তা পরীক্ষা করে।

আপনার শরীরের সবচেয়ে বড় অঙ্গ হল যকৃত আপনার যকৃত আপনার খাওয়া খাবার থেকে পুষ্টিসিঞ্চয় করে। এটিক্ষতকারক পদার্থগুলিকে পরিস্কার করে যদি আপনার লভির সুস্থ না থাকে, তাহলে এএসটি, এএলটি, এবং গামা-জিটিপিএর মতো মাত্রা বড়ে যেতে পারে। অ্যালকোহল, ক্ষতকারক রাসায়নিক পদার্থ এবং যকৃতের ভাইরাস আপনার যকৃতের ক্ষতি করতে পারে।

২ পরীক্ষার ফলাফল মানে কি?

স্বাভাবিক পরিসীমাগুলি নিচে দেখানো হয়েছে

লভির ফাংশন পরীক্ষার স্বাভাবিক মাত্রা

শ্রণী	স্বাভাবিক পরিসীমা
AST (GOT)	৪০ IU বা তার কম
ALT (GPT)	৪০ IU বা তার কম
Gamma (γ) -GTP	পুরুষ ৬০ IU বা তার কম, মহিলা ৩৫ IU বা তার কম

আপনার যকৃত সঠিকভাবে পরীক্ষা করার জন্য, আমরা কবেল একটিনিয়, বশে কয়কেটি পরীক্ষার ফলাফল দেখতে হবে





신장기능 검사

신장기능 검사는 왜 할까요?

소변과 피에서 각각 검사합니다. 소변의 요단백 검사와 혈액의 크레아티닌 검사를 통해 신장 질환을 조기에 발견하는 데 도움을 줍니다.

① 요단백은 무엇인가요?

보통 건강한 사람의 소변에는 단백질이 거의 없습니다. 요단백 검사는 소변에 단백질이 얼마나 있는지 확인하는 검사입니다. 소변에서 단백질이 나오면 신장(콩팥)이 제대로 작동하지 않는다는 뜻일 수 있습니다. 고혈압이나 당뇨병이 있으면 신장(콩팥)이 손상될 위험이 높아집니다. 이 때문에 소변으로 단백질이 빠져나올 수 있습니다. 소변을 볼 때 거품이 많이 생기면 단백뇨를 의심해 볼 수 있습니다.

결과는 어떻게 읽나요?

요단백 검사 결과: 음성 (-)이 정상입니다.



② 혈청 크레아티닌은 무엇인가요?

크레아티닌은 근육에서 만들어지는 노폐물로, 혈액 속에 쌓입니다. 건강한 신장(콩팥)은 혈액 속의 크레아티닌을 걸러내 소변으로 배출합니다. 신장 기능이 떨어지면 혈액 속 크레아티닌 수치가 올라갑니다.

정상범위는 어떻게 되나요?

0.5-1.5 mg/dL: 정상입니다.

কডিনরি কার্যকারিতা পরীক্ষা

কডিনরি কার্যকারিতা পরীক্ষা কনে প্রযোজন?

আপনার প্রস্রাব এবং রক্তরে নমুনা পরীক্ষা করা হয়। প্রস্রাবরে প্রোটিনি পরীক্ষা এবং রক্তরে ক্রয়িটেনিনি পরীক্ষা কডিনরিোগ প্রাথমিকভাবে সনাক্ত করতঃ সাহায্য করে।

1 প্রস্রাবরে প্রোটিনি কী?

সুস্থ মানুষরে প্রস্রাবরে প্রায় কোনও প্রোটিনি থাকনা। প্রস্রাবরে প্রোটিনি পরীক্ষা আপনার প্রস্রাবরে প্রোটিনি আছে কনি তা পরীক্ষা করে। প্রস্রাবরে প্রোটিনি পাওয়া গলেবে বোঝা যায় আপনার কডিনসুস্থ নয় উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবেটিস আপনার কডিনরি ক্ষতকিরতঃ পারে এর ফলে আপনার প্রস্রাবরে প্রোটিনি বরেযিঃ যতঃ পারে। আপনার প্রস্রাবরে প্রচুর ফনো প্রোটিনিরয়ার লক্ষণ হতঃ পারে।

পরীক্ষার ফলাফল বলতঃ কবিঃঝায়?

প্রস্রাব প্রোটিনি পরীক্ষার ফলাফল:
নতঃবিচক (-) স্বাভাবকি



2 রক্তরে ক্রয়িটেনিনি পরীক্ষা

ক্রয়িটেনিনি হলো আপনার পশৌ থেকে উৎপাদতি বর্জ্য পদার্থ। সুস্থ কডিনআপনার রক্ত থেকে ক্রয়িটেনিনি প্রস্রাবরে মাধ্যমে বরে করে দেয়। যদিআপনার কডিনভালোভাবে কাজ না করে, তাহলে আপনার রক্তে ক্রয়িটেনিনি তরৈহয়।

পরীক্ষার ফলাফল বলতঃ কবিঃঝায়?

০.৫-১.৫ মলিগ্রাম/ডেসেলিটার: আপনার মাত্রা স্বাভাবকি





흉부 방사선 검사

① 흉부 방사선 검사는 왜 할까요?

흉부 X-ray 검사는 폐암, 폐결핵, 다른 폐 질환이 있는지 살펴보는 검사입니다.

② 결과는 어떻게 읽나요?

정상 : 폐와 심장에 이상이 없습니다.

정상 아님 : 폐나 심장에 문제가 있을 수 있습니다.

이전 감염 흔적 : 과거에 앓았던 결핵 등으로 생긴 흉터나 석회화 등이 보일 수 있습니다. 치료가 필요하지 않을 수 있지만, 의사가 다시 한번 확인할 것입니다.



QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



বুকরে এক্স-রে

১ আপনার বুকরে এক্স-রে প্রয়োজন কেন?

একটি বুকরে এক্স-রে ফুসফুসের ক্যান্সার, যক্ষ্মা (টবি) এবং ফুসফুসের অন্যান্য সমস্যাগুলির জন্য পরীক্ষা করে

২ পরীক্ষার ফলাফল মানে কি

স্বাভাবিক: আপনার ফুসফুস এবং হৃদপিণ্ড সুস্থ দেখাচ্ছে

স্বাভাবিক নয় (অস্বাভাবিক): আপনার ফুসফুস বা হৃদপিণ্ডে কিছু সমস্যা হতে পারে।

পুরাতন বা সরে যাওয়া সংক্রমণ: এটি টবি মতো পুরাতন সংক্রমণ থেকে একটি দাগ হতে পারে। এর চিকিৎসার প্রয়োজন নাও হতে পারে, কিন্তু আপনার ডাক্তার পরীক্ষা করবেন



আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটি ভিডিও
দেখতে QR কোড স্ক্যান করুন।





당뇨병 더 알아보기

① 당뇨병은 무엇인가요?

당뇨병은 혈당이 너무 높아져 소변으로 당이 배출된다고 해서 붙여진 이름입니다. 우리가 음식을 먹으면 몸은 이를 포도당이라는 에너지로 바꿉니다.

인슐린은 췌장에서 나오는 호르몬입니다. 인슐린은 포도당이 세포 속으로 들어갈 수 있도록 열쇠와 같은 역할을 합니다. 당뇨병은 인슐린이 부족하거나 제대로 작동하지 않아 포도당이 세포 안으로 들어가지 못할 때 생깁니다.

이로 인해 혈액에 포도당이 쌓이게 되고, 혈당이 지나치게 높아지면 몸이 이를 모두 처리하지 못해 포도당이 소변으로 배출됩니다. 이렇게 혈당이 높은 상태를 당뇨병이라고 합니다.

인슐린, 포도당에게 세포의 문을 열어주세요!



1 ডায়াবটিসি কি?

বহুমূত্ররোগ নামকরণ করা হয়েছে কারণ রক্তে উচ্চ শর্করার উপস্থিতির কারণে প্রস্রাবে গ্লুকোজ দেখা দেয়। আমরা যখন খাই, তখন আমাদের শরীর খাদ্যকে গ্লুকোজে পরিণত করে, যা শক্তিস্বরূপে ব্যবহার করে। ইনসুলিন, অগ্ন্যাশয়ের একটি হরমোন, গ্লুকোজকে কোষে প্রবেশে করতে দেওয়ার জন্য একটি চাবিকাঠির মতো কাজ করে। শরীর যদি পির্যাপ্ত ইনসুলিন তৈরি না করে বা ভালোভাবে ব্যবহার করতে না পারে তাহলে বহুমূত্ররোগ হয়। এটির ক্ষেত্রে গ্লুকোজ ছেড়ে দেয়। যখন রক্তে শর্করার মাত্রা খুব বেশি হয়ে যায়, তখন গ্লুকোজ প্রস্রাবে বেরিয়ে যায়। রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি এই অবস্থাকেই বহুমূত্ররোগ বলা হয়।

ইনসুলিন কোষে গ্লুকোজ প্রবেশের জন্য দরজা খুলে দেয়।



② 당뇨병의 증상

혈당이 높아도 증상이 없는 경우가 많습니다. 그러나 다음과 같은 증상이 나타난다면 당뇨병을 의심해 볼 수 있습니다.

- 소변을 자주 봅니다.
- 물을 자주 마시게 됩니다.
- 음식을 많이 먹는데도 계속 배가 고픈니다.
- 갑자기 체중이 줄어듭니다.



이러한 증상이 있다면 건강검진 결과의 공복 혈당 수치를 다시 한번 확인해 보시기 바랍니다. 만약 혈당이 높다면 의사 선생님을 만나 상의하세요.

적극적으로 건강 관리를 하면 변화를 일으킬 수 있습니다.

QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기



২ বহুমূত্ররোগ উপসর্গ

কোনও লক্ষণীয় উপসর্গ ছাড়াই আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেশিহতে পারে। তবে, যদি আপনার নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি লক্ষ্য করেন, তাহলে বহুমূত্ররোগ সম্ভাবনা বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ:

- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- তীব্র তৃষ্ণা এবং অতিরিক্ত পানপান
- ভালোভাবে খাবার খেয়েও ক্ಷুধার্ত অনুভূতি



আপনি যদি এই উপসর্গগুলি অনুভব করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে খালপিটে রক্তে শর্করার মাত্রাটি পুনরায় দেখেনেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়, তাহলে দ্রুত আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

আপনার স্বাস্থ্যের প্রতিসক্রিয় থাকা একটি উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আনতে পারে।

| আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটি ভিডিও
দেখতে QR কোড স্ক্যান করুন।





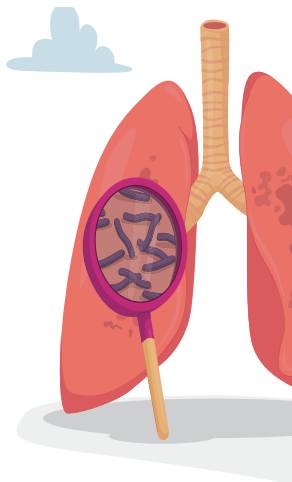
결핵 더 알아보기

① 결핵은 무엇인가요?

결핵은 결핵균이라는 세균에 감염되어 생기는 병입니다. 주로 폐에 생기지만, 몸의 다른 부위에도 병을 일으킬 수 있습니다.

폐나 목에 결핵이 있는 사람이 기침이나 재채기, 또는 말을 할 때 결핵균이 공기 중에 퍼집니다.

가까이에 있는 사람이 이 공기를 들이마시면 결핵에 걸릴 수 있습니다.



② 결핵의 증상

초기 결핵에는 증상이 없을 수도 있습니다.

주요 증상은 다음과 같습니다:

2주 이상 계속되는 기침, 미열, 잠잘 때 식은땀, 가슴 통증, 체중이 줄어듦, 심한 피로감이 느껴짐, 식욕이 없어짐, 기침할 때 피가 나옴(객혈)

③ 결핵의 예방

다음과 같은 올바른 기침 예절을 꼭 실천합니다.

- 기침할 땐 옷 소매로 입과 코를 가립니다.
- 기침 후에는 30초 이상 손을 씻습니다.

2주 이상 기침 또는 가래가 지속되면 결핵 검사를 받도록 병원이나 보건소를 방문합니다.



যক্‌মা সম্পর্কে আরও জানুন

১ যক্‌মা কী?

যক্‌মা (টবি) হলো মাইকোব্র্যাকটেরিয়াম টিউবারকউলোসিস নামক ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণে সৃষ্ট একটরোগ। এটি সাধারণত ফুসফুসকে প্রভাবিত করে, তবে এটি আপনার শরীরের অন্যান্য অংশকেও প্রভাবিত করতে পারে। যখন টবি আক্রান্ত ব্যক্তিকি শি, হাঁচি বা কথা বলনে, তখন টবি জীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। এই জীবাণুগুলো শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে আপনার শরীরে প্রবেশে করলে টবিটি আক্রান্ত হতে পারনে।

২ যক্‌মার লক্ষণগুলিকী কী?

কখনও কখনও প্রথম দিকে কোন উপসর্গ দেখা যায় না প্রধান উপসর্গগুলো নম্নরূপ

- দুই সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কাশিতিকা
- জ্বর
- রাতের ঘাম হওয়া
- বুকে ব্যথা
- ওজন কমানো
- খুব ক্লান্ত বোধ করছে
- ক্‌ষুধার্ত লাগছে না
- কাশির সাথে রক্ত বের হওয়া

৩ কভিবে দৈনন্দিন জীবনে যক্‌মা প্রতিরোধ করা যায়

সর্বদা সঠিক কাশির শিষ্টাচার মনে চলুন।

- কাশি দেওয়ার সময় আপনার হাতের আস্তনি দিয়ে মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন।
- কাশির পর কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড ধরে হাত ধুয়ে নিন

যদি আপনার কাশি দুই সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হয়, তাহলে যক্‌মা পরীক্ষা করান।



고혈압 더 알아보기

1 고혈압은 어떻게 진단하나요?

병원을 방문하여 안정을 취한 후
적어도 2번 이상 혈압을 측정합니다.
높은 혈압이 140mmHg 이상이거나,
낮은 혈압이 90mmHg 이상일 경우
고혈압으로 진단할 수 있습니다.



세부 고혈압의 진단 기준은 아래 표와 같습니다.

혈압 분류 기준 (Blood Pressure levels)

구분	높은 혈압		낮은 혈압
정상 혈압	< 120	그리고	< 80
주의 혈압	120-129	그리고	< 80
고혈압 전단계	130-139	또는	80-89
고혈압 1기	140-159	또는	90-99
고혈압 2기	≥ 160	또는	≥ 100

대한고혈압학회 (2022 Korean Society of Hypertension guidelines for the management of hypertension)

고혈압의 합병증이 나타나기 전에는, 혈압을 재지 않으면 고혈압인지
알기 어렵습니다. 그래서 침묵의 살인자라고 합니다.

উচ্চ রক্তচাপ সম্পর্কে আরও জানুন

১ উচ্চ রক্তচাপ কভিভেনেক্সিয়া করা হয়?

ক্লিনিকি, কয়কে মনিটি বশি়্রাম নওয়ার পর কমপক্ষে দুবার রক্তচাপ পরিমাপ করা হয়। উচ্চ রক্তচাপ (উচ্চ রক্তচাপ) নরিণয় করা হয় যদি সিস্টোলিক চাপ (উপরের সংখ্যা) ১৪০ এমএমএইচজিবি তার বশেইহয়, অথবা ডায়াস্টোলিক চাপ (নীচের সংখ্যা) ৯০ এমএমএইচজিবি তার বশেইহয়।



উচ্চ রক্তচাপ নরিণয়ের জন্য বসিতারতি নরিদশেকি নীচরে ছকে দেওয়া হল।

(mmHg)

শ্রণী	সিস্টোলিক এমএমএইচজি (শীর্ষ সংখ্যা)		ডায়াস্টোলিক এমএমএইচজি (নীচের সংখ্যা)
স্বাভাবিক	১২০ এর কম	এবং	৮০ এর কম
উর্ধ্বমুখী	১২০-১২৯	এবং	৮০ এর কম
প্রাক-উচ্চ রক্তচাপ	১৩০-১৩৯	or	৮০-৮৯
উচ্চ রক্তচাপ গ্রুপে ১	১৪০-১৫৯	or	৯০-৯৯
উচ্চ রক্তচাপ গ্রুপে ২	১৬০ এর বেশি	or	১০০ এর বেশি

উচ্চ রক্তচাপ সাধারণত কোন উপসর্গ থাকেনা, এটিকে “নীর্ব ঘাতক” করে তোলো। আপননিয়মতি চকে না করা পর্যন্ত আপনার কাছে এটি আছে তা আপনজানতে পারবেন না।

고혈압의 위험 요인은 무엇일까요? (ঝুঁকির কারণগুলিকাঁ কী?)

조절가능 요인 পরবর্তনযোগ্য



과도한 나트륨 섭취
অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ



비만과 잘못된 식습관
স্বচ্ছলতা এবং
অস্বাস্থ্যকর
খাদ্যাভ্যাস



신체활동 부족
শারীরকি কার্যকলাপরে
অভাব



과도한 음주
অতিরিক্ত মদ্যপান



당뇨병
বহুমূত্ররোগ



흡연
তামাক ব্যবহার

조절불가능한 요인 অপরবর্তনযোগ্য



성별
লঙ্গিগ



연령
বয়স



가족력
পারবারকি ইতহিস



민족성
জাতগিত

고혈압을 예방 및 관리하려면?

- 혈압을 자주 확인하세요. 지하철역, 보건소와 같이 혈압을 측정할 수 있는 곳이 있다면 활용하세요.
- 의사가 알려준 대로 혈압약을 빼먹지 말고 드세요.
- 몸무게가 많이 나가면 줄이세요. 당신에게 적절한 몸무게를 확인하세요.
- 걷기와 같은 신체활동을 꾸준히 하세요.
- 짜게 먹지 마세요.
- 반드시 담배를 끊으세요.

উচ্চ রক্তচাপ কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

- নিয়মিত আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করুন। আপনাপিতাল রলে স্টেশন বা কমিউনিটিহিলেথ সেন্টারের মত জায়গায় এটকিরত পারনে।
- সরবদা আপনার ডাক্তার যমেন বলছেন ঠকি তমেনই আপনার ওষুধটি গ্রহণ করুন।
- আপনার যদি ওজন কমানোর প্রয়োজন হয়, তবে আপনার জন্য সঠকি একটিস্বাস্থ্যকর ওজন ক্ষু বেরে করার চেষ্টা করুন
- নিয়মিত হাঁটা বা অন্যান্য সাধারণ ব্যায়াম করার মাধ্যমে সক্রিয় থাকুন
- Tকম লবণযুক্ত খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন
- ধূমপান ত্যাগ করুন-এটি আপনার স্বাস্থ্যের অনকে উন্নতকিরবো।

**| আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটি ভিডিও
দখেতে QR কোড স্থান করুন।**



맺는 말 - 이주와 건강에 대해

이주는 새로운 기회와 경험을 줍니다.
하지만 예상하지 못한 어려움도 있습니다.
특히 건강 관리에 문제가 생길 수 있습니다.

많은 이주민이 한국에서 생활하며 체중이 달라졌다고 말합니다.
자주 먹게 되는 음식이나 음식의 양, 먹는 시간이 들쭉날쭉할 수 있습니다.
또한 앉아서 반복적인 일을 합니다.
이 때문에 신체 활동이 줄어듭니다.
새로운 문화를 배우는 과정에서 스트레스가 늘어날 수 있습니다.
이런 변화들은 고혈압, 당뇨병, 비만과 같은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.
그래서 주의가 필요합니다.

한국은 OECD 국가 중 결핵 발생률이 높은 편입니다.
최근 결핵 발생률이 줄고 있습니다.
하지만 여전히 관리가 필요한 감염병입니다.

건강 검진은 이러한 건강 문제를 일찍 발견할 수 있게 합니다.

건강검진 결과 설명서가 여러분이 건강에 더 많은 관심을 두도록
돕기를 바랍니다.



চূড়ান্ত চিন্তাভাবনা - অভাবিসন এবং স্বাস্থ্য

অভাবিসন নতুন সুযোগ তৈরিকরতে পারে কিন্তু প্রায়শই অপ্রত্যাশিতি চ্যালেঞ্জ উপস্থাপন করে, বিশেষ করে স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা সম্পর্কিত।

অনেকে অভাবিসী নতুন দশে বসতিস্থাপনের পর তাদের খাদ্য পছন্দ, খাদ্যাভাস এবং খাবারের সময়সূচীতে পরিবর্তন অনুভব করে। স্থানীয় খাদ্যেরে প্রাপ্যতা এবং রীতিনীতির কারণে এই পরিবর্তনগুলি প্রায়ই ঘটে।

এছাড়াও, দৈনন্দিন কার্যকলাপের মধ্যে প্রায়ই বারবার বসে কাজ করা অন্তর্ভুক্ত থাকে, যার ফলে শারীরিক পরিশ্রম কমে যায়। নতুন সংস্কৃতির সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার ফলে মানসিক চাপ বৃদ্ধি পিতে পারে এবং স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়তে পারে। এই জীবনযাত্রার পরিবর্তনগুলি উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্ররোগ এবং স্থূলতার মতো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরিকরতে পারে। অভাবিসীদের এই জীবনধারার পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে সচেতন হওয়া উচিত।

OECD দেশগুলির মধ্যে দক্ষিণ কোরিয়ায় যক্ষ্মার হার সবচেয়ে বেশি। যদিও এই হার কমছে, তবুও যক্ষ্মা এখনও একটি আইনত পরিচালিত সংক্রামক রোগ যার জন্য সতর্ক ব্যবস্থাপনা প্রয়োজন।

নয়িমতি স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলি সম্ভাব্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি তিড়াতাড়ি সনাক্ত করতে সহায়তা করে। আমরা আশা করি স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফলেরে এই নরিদেশিকা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যেরে প্রতিগিভীর মনোযোগ দিতে সাহায্য করবে।





생각합니다.



모두가 건강한 그날까지



헬스 리터러시 연구소

Better communication, Better health

42400 대구광역시 남구 성당로 50길 33 대구대학교 대명동캠퍼스 간호대학

Email. kangsj@daegu.ac.kr www.healthliteracy.re.kr