



아하! 건강검진 결과 이제 어렵지 않아요

# আহা! এখন আমি আমার স্বাস্থ্য প্রতিদিন বুঝতে পারি!



외국인 근로자를 위한 건강검진 결과 안내서  
অভিবাসী কর্মীদের জন্য স্বাস্থ্য  
প্রতিদিন নির্দিশকা



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 폴고,  
내 건강 상태를 천천히 확인해 봅시다.

## ভূমিকা

প্রতিবছর, আপনার স্বাস্থ্য  
পরীক্ষা করা হয়, কিন্তু আপনি  
হয়তেও ফলাফলের দক্ষিণ  
মনোযোগ দেন না। হয়তেও  
এর কারণ হল কোরিয়ান ভাষা  
চ্যালেঞ্জিং বলে মনে হচ্ছে?

এই পুস্তকিটি অভিভাসী  
শ্রমিকদের তাদের স্বাস্থ্য  
পরীক্ষার ফলাফল সহজে এবং  
স্পষ্টভাবে বুঝতে সাহায্য করার  
জন্য তৈরিকৰা হয়েছে।

সম্পর্কতি ভডিওগুলিদখেতে  
বিষয়বস্তু বিভাগে QR কোডটি  
স্ক্যান করুন।

এখন, আসুন এই নির্দশকিটি  
খুলে দিব একসাথে আপনার  
স্বাস্থ্যের অবস্থা সাবধানতার  
সাথে পরীক্ষা করুন।

| QR 코드를 이용하여 관련 영상 시청하기  
| আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটিভিডিও  
দখেতে QR কোড স্ক্যান করুন।



# 순서   সূচী পত্র



①	স্বাস্থ্য প্রতিদেনের সংক্ষিপ্ত বিবরণ (검진 결과 전체 요약)	04
②	স্থুলতা (비만) – 체질량지수 মদেবহুলতা-বগ্রিমআই স্থুলতা (비만) – 허리둘레 (কোমরের মাপ)	06 08
③	দৃষ্টিপরীক্ষা (시력 검사)	10
④	শ্রবন পরীক্ষা (청력 검사)	12
⑤	রক্তচাপ পরীক্ষা (혈압 검사)	14
⑥	হমিংগ্লোবনি পরীক্ষা (혈색소 검사)	16
⑦	খালপিটে রক্তের শর্করা পরীক্ষা (공복 혈당 검사)	18
⑧	রক্তের লপিডি পরীক্ষা (혈액 지질 검사)	20
⑨	লভিয়ার ফাংশন পরীক্ষা (간기능 검사)	24
⑩	কডিনরি কার্যকারতি পরীক্ষা (신장 기능 검사)	26
⑪	বুকরে এক্স-রে (흉부 X-선 검사)	28
⑫	বহুমুত্ররেণ সম্পর্কে আরও জানুন দানো দেখাও	30
⑬	যক্ষমা সম্পর্কে আরও জানুন দানো দেখাও	34
⑭	রক্তচাপ সম্পর্কে আরও জানুন দানো দেখাও	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 검사 대상)

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 প্রতিদেনৰে সংক্ষিপ্ত বিবরণ

আপনাৰ স্বাস্থ্য পৱীক্ষাৰ ফলাফলগুলি নিম্নলিখিত সমষ্টিত শ্ৰণীবদ্ধ কৰা হয়ছে। আপনাৰ একাধিক ফলাফল থাকতে পাৰতা।



## ১ স্বাভাৱিক এ (ভালো)

আপনি সুস্থ আছনো। এখন কোন সমস্যা নহৈ।



## ২ সাধাৱণ বৰি(সীমাৱধুৰখো)

আপনাৰ পৱীক্ষাৰ ফলাফল সীমাৱধুৰখো, যাৰ মানই আপনি একটি স্বাস্থ্য সমস্যা হওয়াৰ কাছাকাছি। ভাল খাদ্যাভ্যাস এবং একটি স্বাস্থ্যকৰ জীবনধাৰা আপনাক সুস্থ থাকতে সাহায্য কৰতে পাৰতা।



## ৩ (অস্বাভাৱিক - সম্ভাৱ্য স্বাস্থ্য সংক্ৰান্ত সমস্যা)

আপনাৰ স্বাস্থ্যগত সমস্যা হতে পাৰতা। আৱণ  
পৱীক্ষা এবং চকিতিসাৱ জন্য ডাক্তারৰে কাছে ঘোন।



## ৪ অস্বাভাৱিক (সম্ভবত উচ্চ রক্তচাপ বা বহুমূত্রৱোগ)

আপনাৰ উচ্চ রক্তচাপ বা বহুমূত্রৱোগ থাকতে পাৰতা।  
পৱীক্ষা এবং নয়িমতি চকে-আপৱে জন্য একজন  
ডাক্তারৰে কাছে ঘোন।



## ৫ অস্বাভাৱিক কনিক্তু প্রত্যাশতি (নশ্চিতি/জানা স্বাস্থ্যৰে অবস্থা)

আপনাৰ একটি জানা স্বাস্থ্য সমস্যা।  
আছো এটিউচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্রৱোগ,  
উচ্চ কলালস্টেরেল, অথবা ঘৃণ্ণন হতে  
পাৰতা। আপনাৰ ওষুধ খতে থাকুন এবং  
প্রতিদিনি আপনাৰ শৰীৱৰে যত্ন ননি।





# 비만 – 체질량지수(BMI)

## ① 체질량지수(Body Mass Index)는 왜 짤까요?

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

## ② 어떻게 구할까요?

자신의 몸무게(Kg)을 키의 제곱 ( $m^2$ )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.  
ব্রিমআই চার্ট দখন এবং আপনকি থায় আছনে তা চিনতি করুন।

체질량지수에 따른 비만도 ব্রিমআই স্তর এবং তারা কী বোঝায়

구분	শ্রণী	ব্রিমআই (কজি/ব্রগমটির)
저체중	কম ওজনরে	< 18.5
정상	স্বাভাবিক	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- ব্যবস্থাপনা

## ১ কনে আপনার ব্যবস্থাপনা পরীক্ষা করা দরকার?

ব্যবস্থাপনা হলো এমন একটি সিংখ্যা যা আপনাকে বেলয়ে আপনার ওজন বশেনিক স্থূলকায় একটি উচ্চ ব্যবস্থাপনা আপনার উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগের ঝুঁতু বিভাগে

## ২ আপনার ব্যবস্থাপনা কভাবে বরে করবনে?

ব্যবস্থাপনা হলো আপনার ওজনকে

কলিঙ্গ গ্রাম ভোগ করলে মেটারে

উচ্চতার বর্গফল পাওয়া যায়।

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

Risk Level





# 비만 – 허리둘레

## ① 허리둘레는 왜 짤까요?

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 짤 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 পরমিপ করলে বেঁধা যাবে আপনার পটে চৰ্বি আছে কনিঃ। পটেরে চৰ্বি আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতকিরতে পারে

## ২ আপনার কোমরের মাপ কভিবে জানবনে?

আপনিপরীক্ষা করার জন্য একটিপে মাপার যন্ত্ৰ ব্যবহার করতে পারনে। অথবা, আপনিআপনার প্যান্টের আকারের মাপ দখেতে পারনে।

### আসুন একটিউদাহৰণ দখেৰি

প্যান্টের কোমরের মাপ সাধাৰণত ইঞ্চিতে কোমরের পরধিৰি উপৰ নৱ্বি কৰতে উদাহৰণস্বৰূপ, ৯০ সমেকোমরের পরধি সম্পন্ন একজন পুৰুষ ৩৫ ইঞ্চি আকারের প্যান্ট পৰবনে। যদি আপনার প্যান্টের মাপ ৩৫ ইঞ্চিৰি বশেহিয়, তাহলে আপনার পটেরে স্থূলতা থাকতে পারতে।

আপনার পটে চৰ্বি আছে কনিঃ তা পরীক্ষা কৰতে দখে যাক



- পুৰুষ ৯০ সমেবি বশেলিম্বা  
(প্যান্ট সাইজ ৩৫ ইঞ্চি)
- ৮৫ সমেবি তাৰ বশেলিম্বা মহলা  
(প্যান্টের আকার ৩০ ইঞ্চি)

| আৱে স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটিভিডিও  
দখেতে QR কোড স্ক্যান কৰুন।





# 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.

# দৃষ্টিপরীক্ষা

## ১ কনে আপনার দৃষ্টিপরীক্ষা প্রয়োজন?

দৃষ্টিপরীক্ষা উভয় চোখ দিয়ে আপনি কিংতু তা ভালো দখেতে পাচ্ছনে তা পরীক্ষা করতে এটি আপনাকে বলতে যে আপনার দৃষ্টিশক্তিস্বাভাবিক আছে নোকখারাপ হচ্ছে।

## ২ পরীক্ষাটকিভাবে কো হয়?

স্বাস্থ্য কন্দ্রে, আপনাকে একটি চোখের চার্ট পড়তে বেলা হবে।

চশমা বা কন্টাক্ট লেন্স ছাড়া আপনি কতগুলি লাইন দখেতে পাচ্ছনে তা পরীক্ষা কো হবে।



## ৩ পরীক্ষার ফলাফল বলতে কো বোঝায়?

০.৭ বা তার বশে: আপনার দৃষ্টিশক্তিস্বাভাবিক।

০.৭ এর কম: আপনার দৃষ্টিশক্তি দুর্বল হতে পারে।

## ৪ এরপর কী করতে হবে?

যদি আপনার দৃষ্টিপরীক্ষার ফলাফল খারাপ হয়, তাহলে বসিত্তারতি পরীক্ষার জন্য আপনার চক্ষু বিশ্বেজ্ঞেরে 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 শ্রবণশক্তিপরীক্ষা প্রয়োজন?

এই পরীক্ষাটি আপনার শ্রবণশক্তিপরীক্ষা করতে এবং দখোয় যতে আপনার শ্রবণশক্তিহ্রাস পর্যবেক্ষণ করিবে।

## ২ পরীক্ষাটি কিভাবে করা হয়?

আপনি একটি কিলোহলশূন্য ঘরে শ্রবণ পরীক্ষা দেবেন। আপনি হিডেফোন পরতে উচ্চ এবং নম্ন শব্দ শুনবেন। যখন আপনি একটিশব্দ শুনতে পান, তখন আপনাকে আপনার হাত বাড়াতে বা একটিবিংতাম টপিতে বেলা হয়।



## ৩ পরীক্ষার ফলাফল বলতে কি বিবেচ্য?

০-২৫ ডিসেবিলে: আপনার শ্রবণশক্তিস্বাভাবিক।  
২৫ ডিসেবিলেরে বশে: আপনার শ্রবণশক্তিহ্রাস পর্যবেক্ষণ করা হবে।

## ৪ এরপর কী করতে হবে?

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



# 혈압 검사

## ❶ 혈압 검사는 왜 할까요?

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

## ❷ 혈압은 무엇인가요?

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

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

## ❸ 정상 혈압은 어떻게 되나요?

120/80 mmHg입니다.

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

< 120

———— 그리고 ————

< 80

정상 혈압

# রক্তচাপ পরীক্ষা

## ১ আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা কনে প্রয়োজন?

আপনার রক্তচাপ স্বাভাবিক নাকবিশেতা পরীক্ষা করার জন্য রক্তচাপ পরীক্ষা করা হয়। রক্তচাপ হলো রক্তনালীর দয়োলরে ওপর রক্তের চাপ। এটি mmHg তে পরমিপ করা হয়।

## ২ রক্তচাপ কী?

রক্তচাপ দুটি সংখ্যার সমষ্টি হিসেবে লেখা হয়, যমেন ১২০/৮০ এমএমএইচজি।

- উপরের সংখ্যাটি(স্সিটোলিক চাপ) আপনার হৃদপণ্ডি সংকুচিত হওয়ার সময় রক্তনালীর দয়োলরে রক্তের চাপ নির্দশে করত।
- নচিরে সংখ্যাটি(ডায়াস্টোলিক চাপ) আপনার হৃদস্পন্দনের মধ্যে স্থির থাকার সময় চাপ দখোয়।

## ৩ রক্তচাপের জন্য স্বাভাবিক পরিসীমা কত?

স্বাভাবিক রক্তচাপ ১২০/৮০ এমএমএইচজির কম এর মানে হল উপরের সংখ্যাটি ১২০ এর চয়ে কম এবং নচিরে সংখ্যাটি ৮০ এর চয়ে কম।

< 120 ১২০

এবং

< 80 ৮০

স্বাভাবিক  
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 피속 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

# হমিংগ্লোবনি পরীক্ষা

## ১ হমিংগ্লোবনি পরীক্ষা আপনার কনে প্রয়োজন?

হমিংগ্লোবনি পরীক্ষা আপনার রক্তে প্রয়োগ্য হমিংগ্লোবনি আছে কনিবা তা পরীক্ষা করবা এটো রিক্তাল্পতা (কম হমিংগ্লোবনি) এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির জুড়ে পতে সাহায্য করবা।

## ২ হমিংগ্লোবনি কাকবেলতে?

হমিংগ্লোবনি হলো লোহিত রক্তকণকার ভত্তের অবস্থিতি একটো প্রয়োজন। এতে রেঘচ্ছে আয়রন, যা আপনার ফুসফুস থকে আপনার শরীরের বাক অংশে অক্সিজিনে বহন করবা এটো ফুসফুস থকে অক্সিজিনে গ্রহণ করব এবং আপনার পুরো শরীরতে সরবরাহ করবা যদি আপনার হমিংগ্লোবনিরে মাত্রা খুব কম হয়, তাহলে আপনার রক্তস্বল্পতা হতে পারব।



## ৩ হমিংগ্লোবনিরে স্বাভাবিক মাত্রা কত?

আপনার রক্তে হমিংগ্লোবনিরে স্বাভাবিক মাত্রা সাধারণত আপনার বয়স, লঙ্গ এবং সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যের উপর নির্ভুল করব।

এই ছকটস্বীন্দ্ৰিয় প্ৰাপ্তবয়স্কদের জন্য স্বাভাবিক এবং রক্তাল্পতা-সন্দেহজনক হমিংগ্লোবনিরে মাত্রা দখোয়া।

পুরুষ ও মহলিদের জন্য স্বাভাবিক হমিংগ্লোবনিরে মাত্রা  
এবং রক্তশূন্যতার মানদণ্ডের তুলনা

শ্ৰণী	স্বাভাবিক	সন্দেহজনক রক্তশূন্যতা
পুরুষ	১৩-১৬.৫ গ্ৰাম/ডসেলিটিৱ গ্ৰা/ডগ্ৰিল	১৩ গ্ৰাম/ডসেলিটিৱৰে নচি
মহলি	১২-১৫.৫ গ্ৰাম/ ডসেলিটিৱ	১২ গ্ৰাম/ডসেলিটিৱৰে 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  $100\text{mg/dL}$  미만이면 정상입니다.

검사 결과 혈당 수치가  $100\text{mg/dL}$  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  $126\text{mg/dL}$  이상 높게 나오면 당뇨병으로 진단합니다.

### 공복 혈당 기준과 당뇨병 위험 수준

উপবাসতে সময় রক্তে শর্করার মাত্রা এবং বহুমূত্ররোগের ঝুঁতি

구분	공복 혈당	শ্রণী	Fখালপিটে রক্তের শর্করা
정상	$100\text{ mg/dL}$ 미만	স্বাভাবিক	$100\text{ mg/dL}$ এর নচি
전당뇨병	$100\text{-}125\text{ mg/dL}$	প্রতিপাদিত	$100\text{-}125\text{ mg/dL}$
당뇨병	$126\text{ mg/dL}$ 이상	ডায়াবিটিস	$126\text{ mg/dL}$ বা তার বশি

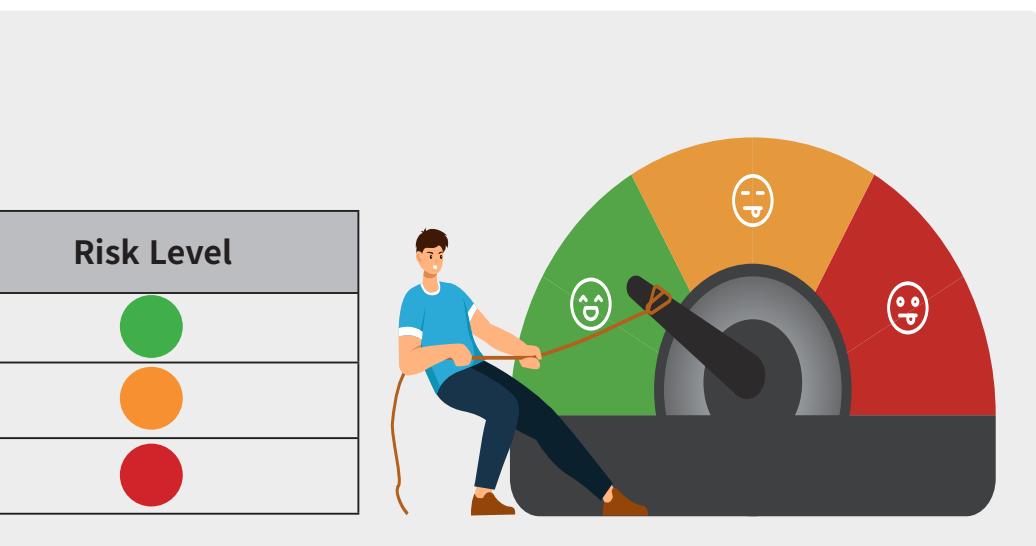
# খালপিটে রক্তরে শর্করা পরীক্ষা

## ১ আপনার রক্তশর্করার পরমিণ কনে পরীক্ষা করাউচতি?

আপনার বহুমূত্ররংগ আছকেনিতা পরীক্ষা করার জন্য খালপিটেরেক্ত শর্করার একটপিরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষাটকিমপক্ষে ঘন্টানা খয়ে থাকার পর আপনার রক্তশর্করার মাত্রা পরমিণ করা এটপ্রাথমিভাবে বহুমূত্ররংগ বা প্রডিয়াবটেসি সনাক্ত করতসোহায় করা।

## ২ স্বাভাবকি পরসীমা কত?

খালপিটেরেক্ত শর্করার মাত্রা ১০০ mg/dL-এর নচিহেলতা স্বাভাবকি বলধেরা হয়। পরীক্ষার ফল আপনার খালপিটেরেক্ত শর্করার মাত্রা ১০০ mg/dL বা তার বশেহিল, আপনপ্রডিয়াবটেসি আক্ৰান্ত বলসেন্দহে করা যতে পারা। এই ক্ষতের, নশ্চতি হওয়ার জন্য আপনার ডাক্তার আরও পরীক্ষা কৰবনে আপনার ডাক্তার মৌখিকি গ্লুকোজ সহনশীলতা পরীক্ষা (ওজটিটি) নামে আরকেটপিরীক্ষা করতে পারা। উপবাসরে সময় রক্ত শর্করা ১২৬ মলিগ্রাম/ডসেলিটার বা তার বশেহিল আপনবিহুমূত্ররংগে আক্ৰান্ত বলধেরা হব।





# 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.

# রক্তে লপিতি পরীক্ষা

## ১ কনে আপনার লপিতি পরীক্ষা প্রয়োজন?

একটলিপিতি পরীক্ষা আপনার রক্তকেতটা চর্বি(লপিতি) আছতা পরীক্ষা করতা যদি আপনার রক্তে উচ্চ মাত্রার চর্বথাকত, তাহলে আপনার রক্তনালীগুলসিংকুচিত হতে পারতা এজন্যই পরীক্ষা করা এবং আপনার মাত্রাগুলকিতোড়তাড়নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এটআপনার হৃদরংগ বা স্ট্রিংকরে ঝুঁবিড়ায়। এজন্যই পরীক্ষা করা এবং আপনার মাত্রাগুলকিতোড়তাড়নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

লপিতি পরীক্ষা চারটপ্রধান বষিয় পরীক্ষা করতে:

- মণ্টে কলস্টেরেল
- এইচডগ্রিল - "ভালো" কলস্টেরেল
- এলডগ্রিল - "খারাপ" কলস্টেরেল
- ট্রাইগ্লিসারাইড (এক ধরণের চর্বি)

### মণ্টে কলস্টেরেল

মণ্টে কলস্টেরেল হল আপনার রক্তে সমস্ত কলস্টেরেলের মণ্টে পরমিণ। এই সংখ্যাটবিশেহিলত, আপনার স্ট্রিংক বা হার্ট অ্যাটাকরে ঝুঁবিড়েয়ায়।

২০০ মলিগ্রাম/ডসেলিটারের বশেহিলত আপনার কলস্টেরেল নয়ন্ত্রণ করা শুরু করা উচিত।

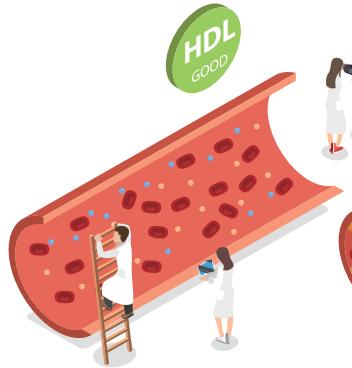


### এইচডগ্রিল - কলস্টেরেল

এইচডগ্রিল হল "ভালো" কলস্টেরেল। এটআপনার রক্তনালীগুলথিকে অতরিক্ত কলস্টেরেল পরিষ্কার করতে সহায়তা করতা এইচডগ্রিল এর মাত্রা বশেহিলতে ভালো। যদি এটিথো মলিগ্রাম/ডসেলিটার বা তার বশেহিয়, তাহলে এটপ্রিকটস্বাস্থ্যকর স্তর।

## LDL-콜레스테롤

저밀도 콜레스테롤(LDL)은 ‘나쁜 콜레스테롤’이라고 합니다. LDL은 혈관에 지방을 쌓아가게 만들어서 혈관을 막하게 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 안 좋은 영향을 주기 때문에 반드시 관리가 필요합니다.



## এলডগ্রিল-কলস্টেরোল

কম ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (এলডগ্রিল) "খারাপ" কলস্টেরোল নামে পরিচিত। এলডগ্রিল আপনার রক্তনালীতে চর্বজিমা করতে পারে এবং সগুলকি বলক করতে পারে আপনার এলডগ্রিল মাত্রা বশেহিলে, আপনার উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরংগের ঝুঁঝড়েয়ায় ১০০ মলিগ্রাম/ডসেলিটারের নচিরোখাই ভালে।

## ট্রাইগ্লিসারাইডস

এগুলো হলো আপনার খাওয়া খাবার থকে তেরৈচৰ্বাটি চৰ্বযুক্ত খাবার খলে, অতরিক্ত ওজন হল অথবা ডায়াবেটিস থাকলে এগুলো বাড়তে পারে যদি আপনার মাত্রা বশেহিয়ে, তাহলে এটি আপনার রক্তনালী এবং আপনার হৃৎপণ্ডিককে ক্ষতি গ্রস্ত করতে পারে একটিস্বাস্থ্যকর স্তর ১৫০ মলিগ্রাম/ডসেলিটারের নচি

## ২ স্বাভাবিক পরসীমা কত?

একটিলিপিডি পরীক্ষানী চারে স্বাভাবিক পরসির দখোয় উচ্চতর এইচডগ্রিল কলস্টেরোল আপনার হৃৎপণ্ডি এবং রক্তনালীগুলকি সেৱুক্ষতি রাখতে সোহায় করে

### স্বাভাবিক লপিডি স্তর

শ্রণী	স্বাভাবিক পরসীমা
মেট কলস্টেরোল	২০০ মলিগ্রাম/ডসেলিটারের কম
এইচডগ্রিল কলস্টেরোল	৬০ মলিগ্রাম/ডসেলিটার বা তার বশে
এলডগ্রিল কলস্টেরোল	১০০ মলিগ্রাম/ডসেলিটারের কম
ট্রাইগ্লিসারাইডস	১৫০ মলিগ্রাম/ডসেলিটারের কম

যদি আপনার রক্তে উচ্চ মাত্রার চৰ্বি (লপিডি) থাকে, তাহলে এটি আপনার রক্তনালীতে প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে।

এই অবস্থাকে বলা হয় ডিসেলিপিডিমেথ্যা। এটি আপনার হৃৎপণ্ডি এবং রক্তনালীগুলির ক্ষতি করতে পারে, তাই এটি পরিচালনা করা গুরুত্বপূর্ণ।





# 간기능 검사

## ❶ 간기능은 왜 검사할까요?

간의 손상이나 이상 여부를 발견하고 평가하기 위해 시행하는 검사입니다.

간은 우리 몸에서 가장 큰 기관입니다.

간은 섭취한 음식물을 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.



## ❷ 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.

# যকৃতরে কার্যকারতি পরীক্ষা

## ১ কনে আপনার যকৃতরে কার্যকারতি পরীক্ষা করা প্রয়োজন?

এই পরীক্ষাটি আপনার যকৃত ঠকিঠাক কাজ করছে কনিবা  
বা কণেও সমস্যা আছে কনিবা তা পরীক্ষা করব।  
আপনার শরীরের সবচেয়ে বড় অঙ্গ হল যকৃত আপনার  
যকৃত আপনার খাওয়া খাবার থকেই পুষ্টিসঞ্চয় করব।  
এটক্ষতকারক পদার্থগুলিকে পেরিষ্কার করবে যদি  
আপনার লভিয়ার সুস্থ না থাকবে, তাহলে এএসটি,  
এএলটি, এবং গামা-জিটিপিএর মতো মাত্রা বড়ে  
যতেই পারবা অ্যালকোহল, ক্ষতকারক রাসায়নিক  
পদার্থ এবং যকৃতের ভাইরাস আপনার যকৃতের ক্ষতি  
করতে পারবে

## ২ পরীক্ষার ফলাফল মানতে কি?

স্বাভাবিক পরিসিমিয়াগুলিনীচে দেখোনো হয়েছে

### লভিয়ার ফাংশন পরীক্ষার স্বাভাবিক মাত্রা

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

আপনার যকৃত সঠকিভাবে পরীক্ষা করার জন্য,  
আমাদের কবেল একটনিয়, বশে কয়েকটিপরীক্ষার  
ফলাফল দখেতে 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 কার্যকারতি পরীক্ষা

## কডিনরি কার্যকারতি পরীক্ষা কনে প্রয়োজন?

আপনার প্রস্রাব এবং রক্তে নমুনা পরীক্ষা করা হয়। প্রস্রাবের প্রটোটনি পরীক্ষা এবং রক্তে ক্রয়িটেনিনি পরীক্ষা কডিনরিৎেগ প্রাথমিকভাবে সেনাক্ত করতে সোহায্য করা।

### ১ প্রস্রাবের প্রটোটনি কী?

সুস্থ মানুষের প্রস্রাবে প্রায় কোনও প্রটোটনি থাকবেন।

প্রস্রাবের প্রটোটনি পরীক্ষা আপনার প্রস্রাবে প্রটোটনি আছে কৰিব। পরীক্ষা করা প্রস্রাবে প্রটোটনি পাওয়া গলেই বেঁচোয়া যায়। আপনার কডিনসিস্থ নয় উচ্চ রক্তচাপ বা ডায়াবটেসি আপনার কডিনরি ক্ষতি করতে পারে এর ফলে আপনার প্রস্রাবে প্রটোটনি বরেয়ি যেতে পারে। আপনার প্রস্রাবে প্রচুর ফনো প্রটোটনি নিরয়ির লক্ষণ হতে পারে।

### পরীক্ষার ফলাফল বলতে কেবিংোয়ায়?

প্রস্রাব প্রটোটনি পরীক্ষার ফলাফল:  
নতেবিচক (-) স্বাভাবিক



### ২ রক্তে ক্রয়িটেনিনি পরীক্ষা

ক্রয়িটেনিনি হলো আপনার পশ্চী থকে উৎপাদিত বর্জ্য পদার্থ। সুস্থ কডিন আপনার রক্ত থকে ক্রয়িটেনিনি প্রস্রাবের মাধ্যমে বরে করতে দেয়। যদি আপনার কডিনভিলোভাবে কাজ না করে, তাহলে আপনার রক্তে ক্রয়িটেনিনি তৈরি হয়।

### পরীক্ষার ফলাফল বলতে কেবিংোয়ায়?

০.৫-১.৫ মলিগ্রাম/ডসেলিটিওর: আপনার মাত্রা  
স্বাভাবিক





# 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 কনে?

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

## ২ পরীক্ষার ফলাফল মানতে কি?

স্বাভাবিকি: আপনার ফুসফুস এবং হৃদপণ্ডি সুস্থ দখোচ্ছত

স্বাভাবিক নয় (অস্বাভাবিকি): আপনার ফুসফুস বা হৃদপণ্ডিতে  
কষ্ট সমস্যা হতে পারতা

পুরাতন বা সরে যাওয়া সংক্রমণ: এটিটিবিরি মতে পুরাতন

সংক্রমণ থকে একটিদিগ হতে  
পারতা এর চকিতিসার প্রয়োজন  
নাও হতে পারতে, কনিতু আপনার  
ডাক্তার পরীক্ষা করবনে



| আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটিভিডিও  
দখেতে QR কেড স্ক্যান করুন।



Chest X -Ray



# 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 열어줘요!



# বহুমূত্ররোগ সম্পর্কে আরও জানুন

## ১ ডায়াবটেসি কি?

বহুমূত্ররোগ নামকরণ করা হয়েছে কারণ রক্তে উচ্চ শর্করার উপস্থিতির কারনে প্রস্রাবে গ্লুকোজ দখো দয়ে। আমরা যখন খাই, তখন আমাদের শরীর খাদ্যকে গ্লুকোজে পরিণিত করে, যা শক্তিসরবরাহ করত। ইনসুলিন, অগ্ন্যাশয়ের একটিহিরমণ্ডন, গ্লুকোজকে কণ্টে প্রবশে করতে দেওয়ার জন্য একটিচিবকিাঠির মতো কাজ করত। শরীর যদিপি র্যাপ্ট ইনসুলিন তৈরিনি করতে বা ভালভাবে ব্যবহার করতে না পারতে তাহলে বহুমূত্ররোগ হয়। এটিরিক্তে গ্লুকোজ ছড়ে দয়ে। যখন রক্তে শর্করার মাত্রা খুব বশেহিয়ে যায়, তখন গ্লুকোজ প্রস্রাবে বেরেয়ি যায়। রক্তে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধিরি এই অবস্থাকই বহুমূত্ররোগ বলা হয়।

ইনসুলিন কণ্টে গ্লুকোজ প্রবশেরে জন্য দরজা খুলতে দয়ে।



## 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 고풍니다.
- 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 বহুমূত্ররণের উপসর্গ

কোনও লক্ষণীয় উপসর্গ ছাড়াই আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বশে হিতে পারতা তবে, যদি আপনি নিম্নলিখিত লক্ষণগুলিক্ষ্য করনে, তাহলে বহুমূত্ররণের সম্ভাবনা বিচেনা করা গুরুত্বপূর্ণ:

- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া
- তীব্র ত্বরণ এবং অতিরিক্ত পানপান
- ভালোভাবে খাবার খয়েও ক্ষুধার্ত অনুভূতি



আপনিদি এই উপসর্গগুলি অনুভব করনে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলে খালপিটের ক্রতৃপক্ষের মাত্রাটি পুনরায় দখেন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিক ক্রয়ে বশে হয়, তাহলে দ্রুত আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন।

আপনার স্বাস্থ্যের প্রতিস্ক্রিয় থাকা একটি উল্লেখ্য পরিবর্তন আনতে পারতা।

| আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটিভিডিও দখেতে QR কেড স্ক্যান করুন।





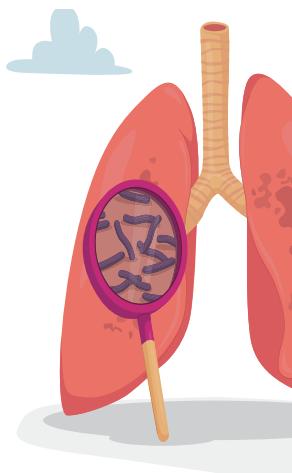
# 결핵 더 알아보기

## 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.



# যক্ষ্মা সম্পর্কে আরও জানুন



## ১ যক্ষ্মা কী?

যক্ষ্মা (টিবি) হলো মাইক্রোব্যাকটেরিয়াম টিভিবারক ডিল্ট-সিসি নামক ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের সৃষ্টি একটিরিণোগ। এটিসিধারণত ফুসফুসকে প্রভাবিত করে, তবে এটা আপনার শরীরের অন্যান্য অংশকেও প্রভাবিত করতে পারে। যখন টিবিআক্রান্ত ব্যক্তি কাশি, হাঁচিবা কথা বলনে, তখন টিবিজীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে। এই জীবাণুগুলো শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে আপনার শরীরে প্রবশে করলে টিবিআক্রান্ত হতে পারবে।

## ২ যক্ষ্মার লক্ষণগুলিকী কী?

কখনও কখনও প্রথম দিকে কেবল উপসর্গ দখো যায় না।  
প্রধান উপসর্গগুলো নমিনরূপ:

- দুই সপ্তাহের বশেসিময় ধরে কোশথিকা
- রাতে ঘোম হওয়া
- ওজন কমানো
- ক্ষুধার্ত লাগছেনা
- জ্বর
- বুকে ব্যথা
- খুব ক্লান্ত বোধ করছে
- কাশিরি সাথে রেক্ত বরে হওয়া

## ৩ কভিবদ্দেনেন্দনি জীবন যক্ষ্মা প্রতিরিণি করা যায়

সর্বদা সঠিকি কাশিরি শব্দিটাচার মনে চেলুন।

- কাশদিওয়ার সময় আপনার হাতার আস্তনি দিয়ে মুখ এবং নাক ঢকে রাখুন।
- কাশিরি পর কমপক্ষে ৩০ সকেন্দ্র ধরে হাত ধূয়ে ননি।

যদি আপনার কাশ দুই সপ্তাহের বশেসিথায়ী হয়, তাহলে যক্ষ্মা 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

## ① উচ্চ রক্তচাপ কভিউবনেরিং করা হয়?

ক্লিনিকে, কখনকখন মনিটি বশ্রাম নাওয়ার পর কমপক্ষে দুবার রক্তচাপ পরমিপ করা হয়। উচ্চ রক্তচাপ (উচ্চ রক্তচাপ) নরিণয় করা হয় যদসিস্টেলকি চাপ (উপরের সংখ্যা) ১৪০ এমএমএইচজিবি তার বশেহিয়, অথবা ডায়াস্টেলকি চাপ (নীচের সংখ্যা) ৯০ এমএমএইচজিবি তার বশেহিয়।

উচ্চ রক্তচাপ নরিণয়ের জন্য বস্তারতি নরিদশেকি নীচের ছকে দাওয়া হল।

(mmHg)

শ্রণী	সিস্টোলিক এমএমএইচজি (শীর্ষ সংখ্যা)		ডায়াস্টেলকি 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 গ্রডে ১	১৪০-১৫৯	or	৯০-৯৯
উচ্চ রক্তচাপ গ্রডে ২	১৬০ এর বশে	or	১০০ এর বশে

উচ্চ রক্তচাপ সাধারণত কখন উপসর্গ থাকেনা, এটকি “নীরব ঘাতক” করে তোলতো আপননিয়মিত চকে না করা পর্যন্ত আপনার কাছে এটিআছতো আপনজ্ঞানতে পারবনে না।

## 고혈압의 위험 요인은 무엇일까요? (ঁকুরি কারণগুলিকী কী?)

### 조절가능 요인 পরবর্তনযোগ্য



과도한 나트륨 섭취  
অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ



비만과 잘못된 식습관  
স্থূলতা এবং  
অস্বাস্থ্যকর  
খাদ্যাভ্যাস



신체활동 부족  
শারীরিক কার্যকলাপের  
অভাব



과도한 음주  
অতিরিক্ত মদ্যপান



당뇨병  
বহুমুত্ররোগ



흡연  
তামাক ব্যবহার

### 조절불가능한 요인 অপরবর্তনযোগ্য



성별  
লঙ্গ



연령  
বয়স



가족력  
পারিবারিক ইতিহাস



민족성  
জাতগতি

## 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 করবনে

- নয়িমতি আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করুন। আপনি পাতাল রলে স্টশেন বা কমডিনিটিলেখ সন্টেটারে মত জায়গায় এটকির তরঙ্গে পারনে।
- সর্বদা আপনার ডাক্তার যমেন বলছেনে ঠিকি তমেনই আপনার ওষুধটিগ্রহণ করুন।
- আপনার যদিওজন কমান্ডের প্রয়োজন হয়, তবে আপনার জন্য সঠিকি একটস্বাস্থ্যকর ওজন স্কুবেরে করার চষ্টা করুন
- নয়িমতি হাঁটা বা অন্যান্য সাধারণ ব্যায়াম করার মাধ্যমে সেক্রয়িথাকুন
- কম লবণ্যুক্ত খাবার খাওয়ার চষ্টা করুন
- ধূমপান ত্যাগ করুন-এটআপনার স্বাস্থ্যের অনকে উন্নতকিরবৎ।

| আরও স্বাস্থ্য তথ্য সহ একটভিডিও দখেতে QR কেড স্ক্যান 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 들쑥날쑥할 수 있습니다.  
또한 앓아서 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 চন্তাভাবনা - অভিসন এবং স্বাস্থ্য

---

অভিসন নতুন সুযোগ তরৈকিরতে পারে কেন্তু প্রায়শই অপ্রত্যাশিত চ্যালেঞ্জ উপস্থাপন করে, বিশেষ করে স্বাস্থ্য এবং সুস্থিতা সম্পর্কত।

অনকে অভিসীন নতুন দশে বেসত স্থাপনরে পর তাদের খাদ্য পছন্দ, খাদ্যাভাস এবং খাবারের সময়সূচীতে পরবর্তন অনুভব করে। স্থানীয় খাদ্যের প্রাপ্যতা এবং রীতনীতির কারণে এই পরবর্তনগুলি 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 পিছতে পারে এবং স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব পড়তে পারে। এই জীবনযাত্রার পরবর্তনগুলি উচ্চ রক্তচাপ, বহুমূত্ররণের এবং স্থূলতার মতো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা তরৈকিরতে পারে। অভিসীনের এই জীবনধারার পরবর্তনগুলি সিম্প্রক্সেচেন হওয়া উচিত।

OECD দশেগুলির মধ্যে দেক্ষণি করে যায় যক্ষমার হার সবচেয়ে বেশি যদিও এই হার কমছে, তবুও যক্ষমা এখনও একটি আইনত পরিচালিত সংক্রামক রণের যার জন্য সতর্ক ব্যবস্থাপনা প্রয়োজন।

নয়িমতি স্বাস্থ্য পরীক্ষাগুলি সিম্ভাব্য স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি তাড়াতাড়ি সনাক্ত করতে সহায়তা করে। আমরা আশা করি স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফলাফলের এই নির্দেশকিং আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যের প্রতিগতির মনে যোগ দিতে সাহায্য করব।





42400 대구광역시 남구 성당로 50길 33 대구대학교 대명동캠퍼스 간호대학

Email. [kangsj@daegu.ac.kr](mailto:kangsj@daegu.ac.kr) [www.healthliteracy.re.kr](http://www.healthliteracy.re.kr)