දුරකථන / தொலைபேசி / Telephone: 2669599, 2698475, 2698490
ෆැක්ස් / பெக்ஸ் / Fax: 2669599
විද්‍යුත් තැපැල / இணையத்தளம் / www.health.gov.lk: postmaster@health.gov.lk

මගේ අංකය / எனது இல / My No.: NCD/ 41 /2011
ඔබේ අංකය / உமது இல / Your No.:
දිනය / திகதி / Date: 2020.06. 12

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம் மற்றும் சுதேச வைத்திய அமைச்சு
Ministry of Health & Indigenous Medicine services

චක්‍රලේඛ අංක: 01-46/2019 (i)

සියලු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වරුන්,
සියලු ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වරුන්,
සියලු විමධ්‍යගත ඒකක වල ආයතන ප්‍රධානීන්,
සියලු රේඛීය අමාත්‍යාංශයට අයත් රෝහල් හා ආයතන වල අධ්‍යක්ෂ වරුන්,
සියලු වෛද්‍ය අධිකාරී වරුන්/සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී වරුන්/ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරී වරුන්,
සියලු ආයතන ප්‍රධානීන්,

<u>සුවදිවි මධ්‍යස්ථානවල බෝ නොවන රෝග හඳුනාගැනීම සඳහා වන සංශෝධිත මාර්ගෝපදේශය</u>

අඛණ්ඩ ලෙස වැඩි වීමේ ප්‍රවණතාවයක් පෙන්වන බෝ නොවන රෝග පාලනය කිරීමේ ලා, සුවදිවි මධ්‍යස්ථාන වලින් සැපයෙන සේවාවන් වඩාත් කාර්යක්ෂම කොට, බෝ නොවන රෝග හඳුනාගැනීමේ පරීක්ෂණ සඳහා වැඩි සහභාගීත්වයක් ලබාගැනීම අරමුණු කොට ගෙන සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශයේ දැනට පවතින මාර්ගෝපදේශය සංශෝධනය කර ඇත.

1. චක්‍රලේඛ අංක 01-46/2019 හි දක්වන ලද සුදුසුකම් ලැබීමේ නිර්ණායක පහත පරිදි සංශෝධනය වේ. ඒඅනුව සුව දිවි මධ්‍යස්ථානයකදී පරීක්ෂාවට ලක් වීමට සුදුසුකම් ලබන පුද්ගලයන් කාණ්ඩ 2 පහත පරිදි වේ.

- **A කාණ්ඩය:** වයස අවුරුදු 35 හෝ ඊට වැඩි රුධිර වාහිනී පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝග (හෘදයාබාධ, ආඝාතය, අධික රුධිර පීඩනය), දියවැඩියාව, පිළිකා රෝග, නිදන්ගත වකුගඩු රෝග, නිදන්ගත අක්මා රෝග, රුධිර ලිපිඩ අසමතුලිතතා වැනි රෝග තත්ත්වයකින් නොපෙළෙන පුද්ගලයන්
- **B කාණ්ඩය:** වයස අවුරුදු 20-34 අතර නමුත් පහත දැක්වෙන කිනම් හෝ අවදානම් සාධක සහිත පුද්ගලයන්
    1. පසුගිය වසරක කාලය ඇතුළත දුම්පානය
    2. අධිබර (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ≥25 kg/m2) තත්ත්වය
    3. උදරගත තරබාරු බව (ඉන වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර් 90 ට වැඩි පිරිමි හෝ සෙන්ටිමීටර් 80 ට වැඩි ගැහැණු)
    4. අධි රුධිර පීඩනය (≥140/90 mmHg)
    5. දියවැඩියාව හඟවන රෝග ලක්ෂණ සහිතවීම
    6. සමීපතම ඥාතියෙකු(මව,පියා,සහෝදර සහෝදරියෙකු වැනි)ට අඩු වයසින් හෘද රෝග වැළඳී තිබීම (වයස 55 ට අඩු පිරිමි ඥාතියෙකු හෝ වයස 65ට අඩු කාන්තා ඥාතියකු)
    7. සමීපතම ඥාතියෙකුට දියවැඩියාව තිබීම
    8. පරම්පරාගත ලිපිඩ අසමතුලිතතා තිබීම

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10, 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

2. පරීක්ෂා කිරීමේ වාර ගණන/සංඛ්‍යාතය

- **A කාණ්ඩය**:නිරෝගී වයස 35 හෝ ඊට වැඩි වැඩිහිටියන් සෑම වසර තුනකටම වරක් සුවදිවි මධ්‍යස්ථානයේ දී පරීක්ෂා කළ යුතුවේ.
- **B කාණ්ඩය**:වයස අවුරුදු 20-34 ත් අතර ඉහත සඳහන් කළ අවදානම් සාධක සහිත පුද්ගලයන් වාර්ෂිකව සුව දිවි මධ්‍යස්ථානයේ දී පරීක්ෂා කළ යුතු වේ.

3. සුවදිවි සායනයට සහභාගී වන්නන් ගේ තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථි පරීක්ෂාව සිදු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

4. සුවදිවි මධ්‍යස්ථානවල පහත සඳහන් ලේඛන හා වාර්තා තිබිය යුතුවේ.

H 1309 පුද්ගල සෞඛ්‍ය වාර්තාව (පුරුෂයන් සඳහා)
H 1310 පුද්ගල සෞඛ්‍ය වාර්තාව (ස්ත්‍රීන් සඳහා)
H 1236 A සහභාගී වන්නන්ගේ ලේඛනය (පුරුෂ)
H 1236 B සහභාගී වන්නන්ගේ ලේඛනය (ස්ත්‍රී)
H 1237 සුව දිවි සායන සඳහා වන පසුවිපරම් ලේඛනය
H 1239 බෝ නොවන රෝග හඳුනාගැනීම සඳහා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාසික වාර්තාව

මෙම මාර්ගෝපදේශනය මේ වන විට බෝ නොවන රෝග හඳුනා ගැනීම හා පාලනය කිරීම සම්බන්ධව පවතින පහත චක්‍රලේඛවලට වැඩිමනක් වශයෙන් සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය මඟින් නිකුත් කරන ලදී.

18/07/2019 දින නිකුත් කරන ලද අංක **01-46/2019** දරණ චක්‍රලේඛය
15/01/2013 දින නිකුත් කරන ලද අංක **02-25/2013** දරණ චක්‍රලේඛය
05/12/2017 දින නිකුත් කරන ලද අංක **01-66/2017** දරණ චක්‍රලේඛය
22/12/2017 දින නිකුත් කරන ලද අංක **01-68/2017** දරණ චක්‍රලේඛය

....
වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල්
සෞඛ්‍ය හා දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත්:

අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා ,වෛද්‍ය සේවා)
සියලු නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් වරුන්ට
සියලු අධ්‍යක්ෂ වරුන්ට

දුරකථන / தொலைபேசி / Telephone: 2698471, 2698475, 2698490
ෆැක්ස් / பெக்ஸ் / Fax: 2693866
විද්‍යුත් තැපැල / இணையத்தளம் / e-mail: www.health.gov.lk

මගේ අංකය / எனது இல / My No.: NCD/41/2011
ඔබේ අංකය / உமது இல / Your No. :
දිනය / திகதி / Date: 2020.06. 12

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA
සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம் மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு
Ministry of Health & Indigenous Medical Services

General Circular No: 01-46 /2019(i)

All Provincial Directors of Health Services,
All Regional Directors of Health Services,
All Heads of Decentralized Units,
Directors of Line Ministry Hospitals and Institutions,
All MSS/MOOH/MOICs,
All Heads of Institutions,

Revised guidelines for screening for Non-Communicable Diseases at the Healthy Lifestyle Centres in Healthcare Institutions

Considering the continuously increasing prevalence of Non-Communicable Diseases and the low client participation at Healthy Life Style Centers (HLC), the Ministry of Health and Indigenous Medical services has revised the existing guidelines on above in order to increase the efficiency and avoid the duplication of services offered at HLC.

1. The eligibility criteria defined in circular No 01-46/2019 will be revised as follows:
   Eligible persons for screening at HLC fall under two categories

- **Category A**: All apparently healthy persons 35 years and above.
  An apparently healthy person is defined as an individual who is not diagnosed to have Cardiovascular disease [coronary heart disease, cerebrovascular disease, hypertension], Diabetes, Cancer, Chronic kidney disease, Chronic liver disease, Dyslipidemia
- **Category B:** Persons between the age 20-34 years having any of the following,
  1. Smoking tobacco during the past one year
  2. Overweight (BMI ≥ $25kg/m^2$)
  3. Abdominal Obesity (waist circumference – male > 90cm, female >80cm)
  4. Raised BP (≥140/90mmHg)
  5. Symptoms suggestive of Diabetes Mellitus
  6. History of premature cardiovascular disease in first degree relatives (male relative < 55 years, female relative <65 years)
  7. History of Diabetes Mellitus in first degree relatives
  8. Familial dyslipideamia

2. **Frequency of screening**

- **Category A**: The Healthy adults aged 35 years and above should be screened every three years at the HLC.
- **Category B**: Persons between the age 20-34years having the above-mentioned risk factors should be screened annually at the HLC.

3. Thyroid examination need not be conducted at the HLCs to the participants

4. The following Registers, records and returns should be available at the HLC
H 1309 Personal Medical Record for males
H 1310 Personal Medical Record for females
H 1236A Participants Register for males
H 1236 B Participants Register for females
H 1237 Follow up Register of the Healthy Lifestyle Center
H 1239 Monthly Report of activities carried out for NCD screening

This guideline is issued further to the guidelines issued on 18/07/2019 (Circular No. 01-46/2019), 15/01/2013 (Circular No.02-25/2013), 05/12/2017(Circular No.01-66/2017) and on 22/12/2017(Circular No.01-68/2017), by the Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine in order to enhance the early identification and control of Non – Communicable Diseases (NCDs) in Sri Lanka.

....

Dr. Anil Jasinghe
Director General of Health Services
Ministry of Health and Indigenous Medical services

Dr. Anil Jasinghe
Director General of Health Services
Ministry of Health & Indigenous Medicine Services
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

Cc: Additional Secretary (PHS, MS)
DGHS
All DDG
All Directors

දුරකථන) 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி) 0112698507 , 0112694033
Telephone) 0112675449 , 0112675280

ෆැක්ස්) 0112693866
பெக்ஸ்) 0112693869
Fax) 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල) postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி)
e-mail)

වෙබ් අඩවිය) www.health.gov.lk
இணையத்தளம்)
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனது இல)
My No.) NCD/41/2011

ඔබේ අංකය)
உமது இல)
Your No. :)

දිනය)
திகதி) 2020.06. 12
Date)

සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சு
Ministry of Health & Indigenous Medical Services

சுற்றறிக்கை இலக்கம்: 01- 46 /2019(i)

சகல மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
சகல பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
சகல பன்முகப்படுத்தப்பட்ட பிரிவுகளின் தலைவர்கள்,
மத்திய அமைச்சிற்குறிய சகல வைத்தியசாலைகள் மற்றும் நிறுவனங்களின் பணிப்பாளர்கள்,
சகல மருத்துவ அத்தியட்சகர்கள்/சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள்/நிலைய பொறுப்பு மருத்துவ அதிகாரிகள்,
சகல நிறுவனத் தலைவர்கள் அனைவருக்கும்,

ஆரோக்கிய வாழ்வு நிலையங்களில் (Healthy Life style centers) தொற்றா நோய்களை கண்டறிவதற்கான திருத்தப்பட்ட வழிகாட்டல்கள்

தொடர்ச்சியாக அதிகரித்துவரும் போக்கைக்காட்டும் தொற்றா நோய்களை கட்டுப்படுத்துவதற்காக ஆரோக்கிய வாழ்வு நிலையங்களின் ஊடாக வழங்கப்படும் சேவைகளின் செயற்திறனை அதிகரித்து, தொற்றா நோய்களை கண்டறிவதற்கான சோதனைகளில் கூடுதலான பங்கேற்பை பெறும் நோக்கத்தில் சுகாதாரம் மற்றும் சுதேச வைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சின் தற்போது நடைமுறையிலுள்ள வழிகாட்டல்கள் திருத்தியமைக்கப்பட்டுள்ளன.

1. சுற்றறிக்கை இலக்கம் 01-46/2019 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவுகோல்கள் பின்வருமாறு திருத்தப்படுகின்றன. அதன்படி, ஆரோக்கிய வாழ்வு நிலையங்களில் சோதனைக்கு உட்படுத்துவதற்கு தகுதியான நபர்களுக்கான 2 பிரிவுகள் பின்வருமாறு
   - **பிரிவு A** : 35 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நோய் நிலைமைகள் அற்ற நபர்கள் நோய் நிலைமைகள் அற்ற நபர்கள் எனக் கருதப்படுபவர்கள் குருதி சுற்றோட்ட தொகுதி தொடர்பான நோய்கள் (இருதய நோய், பக்கவாதம், உயர்குருதி அழுத்தம்), நீரிழிவு நோய், புற்று நோய், நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய், நாட்பட்ட கல்லீரல் நோய், குருதியில் உள்ள கொழுப்பின் அளவின் ஏற்றத்தாழ்வுகள் போன்ற நோய் நிலைமைகள் அற்ற நபர்களாவர்.
   - **பிரிவு B** : 20 - 34 வயதுக்கு உட்பட்ட ஆனாலும் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஏதேனும் ஆபத்தான காரணிகளை கொண்ட நபர்கள்
     1. கடந்த ஒரு வருடத்தில் புகையிலை புகைக்கும் பழக்கமுள்ளோர்.
     2. அதிக எடை (உடல் நிறை குறியீட்டெண் ≥25 kg/ m2) நிலை
     3. இடுப்புச் சுற்றளவு கூடியோர் (இடுப்பு சுற்றளவு 90 செ.மீற்றருக்கும் அதிகமான ஆண்கள் அல்லது 80 செ.மீற்றருக்கும் அதிகமான பெண்கள்)
     4. உயர் குருதி அழுத்தம் (≥140/90 mmHg)
     5. நீரிழிவு நோய் அறிகுறிகள் இருத்தல்
     6. நெருங்கிய உறவினர் (தாய், தந்தை, உடன்பிறப்புகள் போன்றோர்) குறைந்த வயதில் இருதய நோய்க்கு ஆளாகியிருத்தல் (55 வயதிற்கு குறைந்த ஆண் உறவினர் அல்லது 65 வயதிற்கு குறைந்த பெண் உறவினர்)
     7. நெருங்கிய உறவினருக்கு நீரிழிவு நோய் இருத்தல்
     8. மரபணு மூலத்தால் ஏற்படும் குருதியில் கொழுப்பு நோய் இருத்தல்

2. சோதனை செய்யும் தடவைகள்/எண்ணிக்கை

- **பிரிவு A** : 35 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயது வந்த ஆரோக்கியமானவர்கள் ஒவ்வொரு மூன்று வருடங்களுக்கு ஒருமுறை ஆரோக்கிய நிலையத்தில் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- **பிரிவு B** : 20 - 34 வயதுக்கு உட்பட்ட மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அவதானத்திற்குறிய காரணிகளை கொண்ட நபர்கள் ஆண்டுதோறும் ஆரோக்கிய நிலையத்தில் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஆரோக்கிய நிலையத்தில் பங்கேற்பவர்களுக்கு தைரொயிட்டு சுரப்பி பரிசோதனை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை.

4. ஆரோக்கிய நிலையத்தில் பின்வரும் ஆவணங்கள் மற்றும் அறிக்கைகள் இருத்தல் வேண்டும்.

H 1309 தனிநபர் சுகாதார பதிவேடு (ஆண்கள்)
H 1310 தனிநபர் சுகாதார பதிவேடு (பெண்கள்)
H 1236 A பங்கேற்பாளர் பதிவேடு (ஆண்கள்)
H 1236 B பங்கேற்பாளர் பதிவேடு (பெண்கள்)
H 1237 ஆரோக்கிய வாழ்வு நிலையத்திற்கான தொடர் கண்காணிப்பிற்கான பதிவேடு
H 1239 தொற்றா நோய்களை அடையாளம் காணும் நடவடிக்கைகள் குறித்த மாதாந்த அறிக்கை

இந்த வழிகாட்டல் தொற்றா நோய்களை கண்டறிதல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பாக தற்போது நடைமுறையில் உள்ள பின்வரும் சுற்றறிக்கைகளுக்கு மேலதிகமாக சுகாதாரம் மற்றும் சுதேச வைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டது.

18/07/2019 ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்ட இலக்கம் 01- 46/2019 எனும் சுற்றறிக்கை
15/01/2013 ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்ட இலக்கம் 02- 25/2013 எனும் சுற்றறிக்கை
05/12/2017 ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்ட இலக்கம் 01- 66/2017 எனும் சுற்றறிக்கை
22/12/2017 ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்ட இலக்கம் 01- 68/2017 எனும் சுற்றறிக்கை

....

டாக்டர் அனில் ஜாசிங்க
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்
சுகாதாரம் மற்றும் சுதேச வைத்தியச் சேவைகள் அமைச்சு

Dr. Anil Jasinghe
Director General of Health Services
Ministry of Health & Indigenous Medicine Services
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

பிரதிகள் :

மேலதிக செயலாளர் (பொது சுகாதார சேவை, மருத்துவ சேவை)
சகல பிரதி சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகங்கள்
சகல பணிப்பாளர்கள்