



ශ්‍රී ලංකාවේ STEPS සමීක්ෂණය 2021

තොරතුරු පත්‍රිකාව

ශ්‍රී ලංකාවේ බෝ නොවන රෝග සඳහා වන අවදානම් සාධක පිළිබඳ STEPS සමීක්ෂණය 2021 අප්‍රේල්, නොවැම්බර් සහ දෙසැම්බර් මාස වල සිදු කරන ලදී. පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය සහ ජන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සහභාගිත්වයෙන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝ නොවන රෝග කාර්යාංශය සහ ජන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තමේන්තුව එක්ව මෙම සමීක්ෂණය පවත්වන ලදී. මෙය වයස 18 සිට 69 දක්වා වන වැඩිහිටි ජනගහනය මත පදනම් වූ සමීක්ෂණයක් වන අතර පියවර තුනකින් පවත්වන ලදී. පළමු පියවරේදී සමාජ ජනවිකා සහ හුරු පුරුදු පිළිබඳ දත්ත එක්දැස් කරන ලදී. දෙවන පියවරේදී උස, බර සහ රුධිර පීඩනය ආදී භෞතික මිනුම් සඳහා දත්ත එක්දැස් කරන ලදී. රුධිරගත ග්ලූකෝස්, කොලෙස්ටරෝල් ආදිය මැනීම සඳහා වන ජෛවරසායනික මිනුම් තුන්වන පියවරේදී දැස් කරන ලදී. මෙම සමීක්ෂණයට අඩාල නියැදිය, බහු ස්තර, ස්තෘත, රාශී නියැදි සැලැසුම් ක්‍රමය අනුව එක් එක් වයස් පරාස සඳහා තෝරා ගන්නා ලදී. සමීක්ෂණය සඳහා වැඩිහිටියන් 6267 ක් සහභාගිවූහ. සමස්ත සමීක්ෂණය (පළමු පියවර) සඳහා 81% ක් ද, දෙවන පියවර සඳහා 73% ක් ද තුන්වන පියවර සඳහා 61% ක් ද වශයෙන් සහභාගිවන්නන්ගේ ප්‍රතිචාර ලැබිණි. මෙම සමීක්ෂණය සාමාන්‍යයෙන් වසර පහකට වරක් සිදු කරන අතර මිලහ සමීක්ෂණය 2026 දී සිදු කිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

වයස අවුරුදු 18-69 දක්වා වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතිඵල (95% විශ්‍රම්භ ප්‍රාන්තරය සහිතව)	ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයම	පිරිමි	ගැහැණු
1 පියවර දුම්කොළ භාවිතය			
දැනට දුම්වැටි භාවිතා කරන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය	14.1% (13.0-15.3)	30.2% (27.9-32.4)	0.2% (0.0-0.4)
දැනට දිනපතා දුම්වැටි භාවිතා කරන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය	10.0% (9.0-11.0)	21.3% (19.3-23.4)	0.1% (0.0-0.2)
දැනට දුම් රහිත දුම්කොළ භාවිතා කරන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය	17.5% (16.2-18.8)	30.3% (28.0-32.6)	6.4% (5.4-7.3)
දැනට දිනපතා දුම් රහිත දුම්කොළ භාවිතා කරන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය	10.9% (9.9-11.9)	19.7% (17.7-21.6)	3.2% (2.5-3.9)
දැනට දුම්කොළ භාවිතා කරන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය (දුම්වැටි/ දුම් රහිත දුම්කොළ)	26.2% (24.7-27.7)	48.9% (46.4-51.5)	6.5% (5.5-7.4)
දැනට දිනපතා දුම්කොළ භාවිතා කරන්නන්ගේ ප්‍රතිශතය (දුම්වැටි/ දුම් රහිත දුම්කොළ)	18.5% (17.3-19.8)	36.0% (33.6-38.4)	3.4% (2.6-4.1)
කොටිනිත් 200 පරීක්ෂණය (මුත්‍රා වල නිකොටින් අන්තර්ගත වීම) ධනාත්මක වූ ප්‍රතිශතය	27.3% (25.6-28.9)	47.6% (44.9-50.3)	9.9% (8.5-11.4)
දැනට දිනපතා දුම්වැටි භාවිතා කරන්නන්			
දුම් පානය ආරම්භ කළ සාමාන්‍ය වයස (අවුරුදු)	20.6 (20.0-21.1)	20.5 (19.9-21.0)	--
දිනපතා දුම්පානය කරන්නන් අතරින් නිෂ්පාදිත සිගරට් භාවිතා කරන ප්‍රතිශතය	70.5% (65.7-75.3)	70.9% (66.1-75.7)	--
දිනකට භාවිතා කරන නිෂ්පාදිත සිගරට් සංඛ්‍යාවේ මධ්‍යන්‍යය (නිෂ්පාදිත සිගරට් භාවිතා කරන්නන් විසින්)	3.7 (3.4-4.1)	3.7 (3.4-4.1)	--
1 පියවර මධ්‍යසාර භාවිතය			
ජීවිත කාලය පුරාම මධ්‍යසාර භාවිතා නොකළ ප්‍රතිශතය	65.1% (63.4-66.7)	34.2% (31.7-36.6)	91.9% (90.7-93.1)
පසුගිය මාස 12 තුළ මධ්‍යසාර භාවිතා නොකළ ප්‍රතිශතය	8.2% (7.4-9.1)	11.5% (10.1-12.9)	5.4% (4.4-6.3)
දැනට මධ්‍යසාර භාවිතා කරන ප්‍රතිශතය (පසුගිය දින 30 තුළ මධ්‍යසාර භාවිතා කළ)	20.7% (19.5-22.0)	43.3% (40.9-45.6)	1.2% (0.7-1.6)
දැනට අධික ලෙස මධ්‍යසාර භාවිතා කරන ප්‍රතිශතය (පසුගිය දින 30 තුළ එක් වරකදී සම්මත මධ්‍යසාර ඒකක 6ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් භාවිතා කළ)	7.1% (6.2-7.9)	15.1% (13.3-16.8)	0.3% (0.1-0.5)
1 පියවර ආහාරය			
සාමාන්‍ය සතියක පළතුරු ආහාරයට ගත් දින ගණනේ මධ්‍යන්‍යය	3.4 (3.4-3.5)	3.4 (3.3-3.5)	3.5 (3.4-3.6)
සාමාන්‍යයෙන් දිනක තුළ ආහාරයට ගත් ගත් සම්මත පළතුරු ප්‍රමාණයේ මධ්‍යන්‍යය	1.2 (1.2-1.3)	1.2 (1.2-1.3)	1.3 (1.2-1.3)
සාමාන්‍ය සතියක එළවළු ආහාරයට ගත් දින ගණනේ මධ්‍යන්‍යය	6.5 (6.5-6.6)	6.5 (6.4-6.5)	6.6 (6.5-6.6)



ශ්‍රී ලංකාවේ STEPS සමීක්ෂණය 2021

තොරතුරු පත්‍රිකාව

වයස අවුරුදු 18-69 දක්වා වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතිඵල (95% විශ්‍රමිත ප්‍රාන්තරය සහිතව)	ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයම	පිරිමි	ගැහැණු
සාමාන්‍යයෙන් දිනක් තුළ ආහාරයට ගත් ගත් සම්මත එළවළු ප්‍රමාණයේ මධ්‍යන්‍යය	3.3 (3.2-3.5)	3.3 (3.2-3.4)	3.4 (3.2-3.5)
සාමාන්‍යයෙන් දිනක් තුළ එළවළු සහ/හෝ පළතුරු සම්මත ප්‍රමාණ 5 කට අඩු සංඛ්‍යාවක් ආහාරයට ගත් ප්‍රතිශතය	67.8% (66.1-69.6)	68.1% (65.7-70.5)	67.6% (65.5-69.7)
ආහාර ගැනීමට වහාම පෙර හෝ ආහාර ගන්නා අතරතුර හැම විටම හෝ බොහෝ විට ආහාරයට ලැබූ හෝ ලැබූ සහිත සෝස් එක් කරන ප්‍රතිශතය	3.5% (2.8-4.2)	3.4% (2.6-4.3)	3.6% (2.8-4.4)
හැම විටම හෝ බොහෝ විට ලැබූ අධික, සකස් කළ ආහාර කැමට ගන්නා ප්‍රතිශතය	8.2% (7.2-9.2)	8.1% (6.7-9.4)	8.3% (7.2-9.5)
බත් පිසීමට එයට ලැබූ එක් කරන ප්‍රතිශතය	55.3% (53.7-56.9)	57.8% (55.6-60.1)	53.1% (51.1-55.1)
එක් පුද්ගලයෙක් දිනකට භාවිතා කරන ලැබූ ප්‍රමාණයේ මධ්‍යන්‍යය (ග්‍රෑම්)			
(ජනගහනයේ පැය 24 ක ලැබූ භාවිතය ගණනය කිරීම සඳහා සමීක්ෂණයට සහභාගිවූවන්ගෙන් එම අවස්ථාවේදීම ලබා ගත් මුත්‍රා සාම්පලයක සෝඩියම් සහ ක්‍රියැටිනින් ප්‍රමාණය යොදා ගෙන කවසාකි සමීකරණය අනුව ගණනය කරන ලදී)	14.2 (14.0-14.4)	15.1 (14.8-15.4)	13.5 (13.3-13.7)
එක් පුද්ගලයෙක් දිනකට භාවිතා කරන ලැබූ ප්‍රමාණයේ මධ්‍යන්‍යය (ග්‍රෑම්)			
(ජනගහනයේ පැය 24 ක ලැබූ භාවිතය ගණනය කිරීම සඳහා සමීක්ෂණයට සහභාගිවූවන්ගෙන් එම අවස්ථාවේදීම ලබා ගත් මුත්‍රා සාම්පලයක සෝඩියම් සහ ක්‍රියැටිනින් ප්‍රමාණය යොදා ගෙන ඉන්ටසෝල්ට් සමීකරණය අනුව ගණනය කරන ලදී)	8.5 (8.5- 8.6)	9.7 (9.5- 9.8)	7.6 (7.5- 7.7)
1 පියවර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්			
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල අඩුවෙන් යෙදෙන (සතියකට මිනිත්තු 150 කට වඩා අඩුවෙන් මධ්‍යම තීව්‍රතාවයෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ සමාන ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන) ප්‍රතිශතය*	34.8% (33.1-36.4)	24.2% (22.1-26.3)	43.9% (41.8-46.0)
සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන වෙලාවේ මධ්‍යස්ථය (මිනිත්තු) (අන්තර්වතුර්ථීක අන්තරය සමඟ)	64.3 (2.9-257.1)	154.3 (21.4-385.7)	30.0 (0.0-130.0)
ඉහල තීව්‍රතාවයෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නොයෙදෙන ප්‍රතිශතය	73.4% (71.8-74.9)	55.4% (53.0-57.9)	88.9% (87.6-90.2)
විනෝදය සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නොයෙදෙන ප්‍රතිශතය	87.2% (86.1-88.4)	82.2% (80.2-84.2)	91.6% (90.5-92.7)

* අඩු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යන්නෙහි අර්ථ දැක්වීම් සඳහා ලෝලීය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රශ්නාවලිය විශ්ලේෂණ මාර්ගෝපදේශය (<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>) හෝ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ සෞඛ්‍ය සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වූ ලෝලීය නිර්දේශ (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>) බලන්න.

-- : අර්ථවත් අගයක් ලබා දීම සඳහා සංඛ්‍යාව ප්‍රමාණවත් නොවේ

වයස අවුරුදු 18-69 දක්වා වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතිඵල (95% විශ්‍රමිත ප්‍රාන්තරය සහිතව)	ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයම	පිරිමි	ගැහැණු
1 පියවර ගැබ් ගෙල සහ පියයුරු පිළිකා සඳහා පරීක්ෂාව			
වයස අවුරුදු 30 – 49 දක්වා වයස් වල කාන්තාවන්ගෙන් කෙදිනක හෝ ගැබ් ගෙල පිළිකා සඳහා පරීක්ෂා කර ගත් ප්‍රතිශතය			40.2% (37.3-43.1)
වයස අවුරුදු 35 – 45 දක්වා වයස් වල කාන්තාවන්ගෙන් කෙදිනක හෝ ගැබ් ගෙල පිළිකා සඳහා පරීක්ෂා කර ගත් ප්‍රතිශතය			51.7% (48.0-55.4)
වයස අවුරුදු 30 – 49 දක්වා වයස් වල කාන්තාවන්ගෙන් කෙදිනක හෝ පියයුරු වල ඇති ගැටිති සොයා ගැනීම සඳහා ස්වයං-පියයුරු පරීක්ෂාව සිදු කර ඇති ප්‍රතිශතය			36.6% (33.9-39.2)
2 පියවර භෞතික මිනුම්			
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ මධ්‍යන්‍යය (kg/m ²)	24.2 (24.0-24.3)	23.1 (22.9-23.3)	25.1 (24.8-25.3)
අධි බර සහිත ප්‍රතිශතය (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 25 kg/m ² ට සමාන හෝ වැඩි)	39.4% (37.9-40.9)	30.0% (27.7-32.3)	47.6% (45.5-49.6)
ස්ප්‍රලතාවය සහිත ප්‍රතිශතය (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 30 kg/m ² ට සමාන හෝ වැඩි)	11.0% (10.0-12.0)	6.3% (5.1-7.4)	15.2% (13.6-16.7)



ශ්‍රී ලංකාවේ STEPS සමීක්ෂණය 2021

තොරතුරු පත්‍රිකාව

වයස අවුරුදු 18-69 දක්වා වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතිඵල (95% විග්‍රහණ ප්‍රාන්තරය සහිතව)	ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයම	පිරිමි	ගැහැණු
සාමාන්‍ය ඉහත වට ප්‍රමාණය (cm)		85.3 (84.6-86.0)	86.4 (85.8-87.1)
සංත්‍යාස්ත පීඩනයේ මධ්‍යන්‍ය (රසදිය මිලිමීටර්), අධි රුධිර පීඩනය සඳහා දැනට ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය ද ඇතුළත්ව	128.5 (127.9-129.2)	130.3 (129.4-131.3)	127.0 (126.1-127.9)
විත්‍යාස්ත පීඩනයේ මධ්‍යන්‍ය (රසදිය මිලිමීටර්), අධි රුධිර පීඩනය සඳහා දැනට ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය ද ඇතුළත්ව	80.5 (80.1-81.0)	81.9 (81.3-82.6)	79.3 (78.8-79.9)
රුධිර පීඩනය වැඩි අයගේ ප්‍රතිශතය (සංත්‍යාස්ත පීඩනය රසදිය මිලිමීටර් 140 ට සමාන හෝ වැඩි සහ/හෝ විත්‍යාස්ත පීඩනය රසදිය මිලිමීටර් 90 ට සමාන හෝ වැඩි හෝ දැනට අධි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා)	34.8% (33.3-36.3)	35.8% (33.4-38.2)	34.0% (32.0-35.9)
සමස්ත ජනගහනයෙන් දැනට අධි රුධිර පීඩනය තිබේ යැයි රෝග නිශ්චය කර ඇති ප්‍රතිශතය (ස්වයං වාර්තා කළ)	18.6% (17.4-19.7)	15.1% (13.5-16.7)	21.6% (20.1-23.2)
රුධිර පීඩනය වැඩි අය හෝ දැනට වැඩි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය අතුරෙන් රුධිර පීඩනය වැඩි යැයි අළුතින් හඳුනා ගත් ප්‍රතිශතය	54.7% (52.0-57.4)	62.0% (58.1-65.8)	48.1% (44.7-51.5)
රුධිර පීඩනය වැඩි අය හෝ දැනට වැඩි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය අතුරෙන් රුධිර පීඩනය පාලනය වී ඇති ප්‍රතිශතය	14.1% (12.3-15.9)	10.7% (8.4-13.0)	17.3% (14.7-19.9)
වැඩි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය අතුරෙන් රුධිර පීඩනය පාලනය වී ඇති ප්‍රතිශතය	39.1% (35.2-43.0)	37.2% (30.7-43.7)	40.3% (35.3-45.4)
වැඩි රුධිර පීඩනය (සංත්‍යාස්ත පීඩනය රසදිය මිලිමීටර් 140 ට සමාන හෝ වැඩි සහ/හෝ විත්‍යාස්ත පීඩනය රසදිය මිලිමීටර් 90 ට සමාන හෝ වැඩි හෝ දැනට අධි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා) සහිත අය අතුරින් දැනට ප්‍රතිකාර ලබා නොගන්නා ප්‍රතිශතය	63.9% (61.4-66.4)	71.2% (67.7-74.7)	57.2% (53.9-60.5)
3 පියවර ජෛවරසායනික මිනුම්			
නිරාහාර රුධිර ග්ලූකෝස් අගයේ මධ්‍යන්‍යය [mg/dl] (දැනට රුධිර ගත ග්ලූකෝස් මට්ටම අධික වීම සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන්නන්ද ඇතුළුව)	104.0 (102.4-105.6)	103.1 (100.9-105.4)	104.8 (102.7-106.8)
පහත නිර්ණායක අනුව වැඩි නිරාහාර රුධිර ග්ලූකෝස් අගයකට අවදානම සහිත ප්‍රතිශතය <ul style="list-style-type: none"> ශීරා ගත රුධිර ජලාස්මාවේ ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය 6.1 mmol/L (110 mg/dl) ට සමාන හෝ වැඩි සහ 7.0 mmol/L (126 mg/dl) ට වඩා අඩු කේතොලික ගත රුධිරයේ ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය 5.6 mmol/L (100 mg/dl) ට සමාන හෝ වැඩි සහ 6.1 mmol/L (110 mg/dl) ට අඩු 	13.0% (11.7-14.2)	12.8% (10.9-14.6)	13.1% (11.6-14.7)
නිරාහාර රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය වැඩි අයගේ ප්‍රතිශතය			
දැනටමත් හඳුනාගෙන ඇති සහ අලුතින් හඳුනාගත්: ශීරා ගත රුධිර ජලාස්මාවේ ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය 126 mg/dl ට සමාන හෝ වැඩි හෝ දැනට අධික රුධිරගත ග්ලූකෝස් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා වයස අවුරුදු 18-69 අතර අය	14.6% (13.5-15.8)	14.5% (12.7-16.4)	14.7% (13.2-16.2)
සමස්ත ජනගහනයෙන් දැනට දියවැඩියාව තිබේ යැයි රෝග නිශ්චය කර ඇති ප්‍රතිශතය (ස්වයං වාර්තා කළ)	13.9% (12.9- 14.8)	13.4% (11.9- 14.9)	14.3% (13.1- 15.5)
රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය වැඩි අය හෝ දැනට වැඩි රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය අතුරෙන් රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය වැඩි යැයි අළුතින් හඳුනා ගත් ප්‍රතිශතය	38.4% (34.1-42.7)	39.8% (33.0-46.6)	37.2% (31.9-42.4)
රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය වැඩි අය හෝ දැනට වැඩි රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා අය අතුරෙන් වැඩි රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා නොගන්නා ප්‍රතිශතය	49.1% (44.7-53.5)	53.2% (46.6-59.8)	45.6% (40.2-51.1)
අධි රුධිර පීඩනය සහ අධි රුධිර ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය යන රෝග දෙකම සහිත ප්‍රතිශතය	8.6% (7.7-9.6)	8.5% (6.9-10.0)	8.7% (7.5-9.9)
පූර්ණ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් අගයේ මධ්‍යන්‍යය [mg/dl] (දැනට ඉහල කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන්නන්ද ඇතුළුව)	187.2 (185.6- 188.8)	182.0 (179.8- 184.3)	191.7 (189.7- 193.7)
පූර්ණ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩි අයගේ ප්‍රතිශතය (පූර්ණ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය 5.0 mmol/L හෝ 190 mg/dl ට වැඩි හෝ දැනට ඉහල කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන්නන්)	48.7% (46.8- 50.6)	42.7% (40.0- 45.4)	54.0% (51.6- 56.4)
පූර්ණ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩි අයගේ ප්‍රතිශතය (පූර්ණ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය 6.2 mmol/L හෝ 240 mg/dl ට වැඩි හෝ දැනට ඉහල කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීම සඳහා ප්‍රතිකාර ලබන්නන්) ශ්‍රී ලංකා මාර්ගෝපදේශය වන 240 mg/dl ක පූර්ණ රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය නිර්ණායකය ලෙස ගෙන	19.0% (17.5-20.4)	15.6% (13.6-17.7)	21.8% (20.0-23.7)
හෘදකන්තුවාහිනී රෝග සඳහා අවදානම			
වයස අවුරුදු 40-69 අතර සිටින, මිලිග වසර 10 තුළ හෘදකන්තුවාහිනී රෝග ඇතිවීමේ අවදානම 20% ට සමාන හෝ වැඩි හෝ දැනටමත් හෘදකන්තුවාහිනී රෝග වැළඳී ඇති ප්‍රතිශතය**	14.2% (12.8- 15.8)	16.9% (14.6- 19.6)	11.8% (10.1- 13.8)



ශ්‍රී ලංකාවේ STEPS සමීක්ෂණය 2021

තොරතුරු පත්‍රිකාව

සංයුක්ත අවදානම් සාධක වල සාරාංශය

- දැනට දිනපතා දුම් පානය කරන
- දිනකට පලතුරු සහ එළවළු සම්මත ප්‍රමාණ 5 කට අඩු
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල අඩුවෙන් යෙදෙන
- අධි බර (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය 25 kg/m² ට සමාන හෝ වැඩි)
- රුධිර පීඩනය වැඩි (සංන්‍යස්ත පීඩනය රසදිය මිලිමීටර් 140 ට සමාන හෝ වැඩි සහ/හෝ වින්‍යස්ත පීඩනය රසදිය මිලිමීටර් 90 ට සමාන හෝ වැඩි හෝ දැනට අධි රුධිර පීඩනය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නා)

වයස අවුරුදු 18-69 දක්වා වැඩිහිටියන්ගේ ප්‍රතිඵල (95% විශ්‍රමිත ප්‍රාන්තරය සහිතව)	ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවයම	පිරිමි	ගැහැණු
ඉහත අවදානම් සාධක එකක්වත් නොමැති අයගේ ප්‍රතිශතය	8.6% (7.6- 9.6)	9.5% (787- 11.1)	7.8% (6.7- 9.0)
වයස අවුරුදු 18 සිට 44 අතර ඉහත අවදානම් සාධක තුනක් හෝ ඊට වැඩියෙන් ඇති ප්‍රතිශතය	18.2% (16.5- 19.9)	18.9% (16.1- 21.6)	17.6% (15.6- 19.7)
වයස අවුරුදු 45 සිට 69 අතර ඉහත අවදානම් සාධක තුනක් හෝ ඊට වැඩියෙන් ඇති ප්‍රතිශතය	36.3% (34.1- 38.5)	31.4% (28.1- 34.7)	40.5% (37.7- 43.2)
වයස අවුරුදු 18 සිට 69 අතර ඉහත අවදානම් සාධක තුනක් හෝ ඊට වැඩියෙන් ඇති ප්‍රතිශතය	26.5% (25.1- 28.0)	24.6% (22.4- 26.7)	28.2% (26.4- 30.0)

** මිලුන වසර 10 තුළ හෘදකන්තුකවාහිනී රෝග ඇතිවීමේ අවදානම 20% ට සමාන හෝ වැඩි ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත්තේ වයස, ගැහැණු-පිරිමි බව, රුධිර පීඩනය, දුම් බීමේ තත්ත්වය (දැනට දුම් පානය කරන), පුර්ණ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය සහ කලින් රෝග නිර්ණය කරන ලද දියවැඩියාව යන නිර්ණායක මතය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා කරුණාකර **STEPS සමීක්ෂණයේ සම්බන්ධීකාරක වන සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (බෝ නොවන රෝග) වෛද්‍ය එස්.සී. වික්‍රමසිංහ මහත්මිය, scwickrama@gmail.com** වෙත යොමු වන්න.



இலங்கை STEPS கணக்கெடுப்பு 2021

தரவு ஏடு

தொற்றா நோய்களுக்கான காரணிகள் பற்றிய STEPS கணக்கெடுப்பு 2021 ஆண்டு ஏப்ரல், நவம்பர் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. தொற்றா நோய்க்கட்டுப்பாட்டிற்கான பணியகம், சுகாதார அமைச்சு மற்றும் தொகை மதிப்பு மற்றும் புள்ளி விபரத் திணைக்களம் (DCS) என்பன இணைந்து மாகாண பொது சுகாதாரத்துறை, மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம் மற்றும் தொகை மதிப்பு மற்றும் புள்ளி விபரத் திணைக்களம் ஆகியவற்றின் ஊழியர்களின் பங்கேற்புடன் கணக்கெடுப்பை நடத்தியது. இது 18-69 வயதிற்கு இடைப்பட்ட வயது வந்தவர்களுக்கான மக்கள்தொகை அடிப்படையிலான கணக்கெடுப்பாகும். கணக்கெடுப்பு மூன்று படிமுறைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. சமூக மற்றும் பொருளாதார தரவுகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை தரவுகள் படி 1 இல் சேகரிக்கப்பட்டது. உயரம், எடை மற்றும் குருதியழுக்கம் போன்ற உடல் அளவீடுகள் படி 2 இல் சேகரிக்கப்பட்டன. படி 3 இல் இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் கொழுப்பின் அளவை மதிப்பிடுவதற்கு இரசாயன அளவீடுகள் சேகரிக்கப்பட்டன. பல நிலை அடுக்கு கிளஸ்டர் மாதிரி வடிவமைப்பு உரிய வயதுகளுக்கான மாதிரியைத் தேர்ந்தெடுக்கப் பயன்படுத்தப் பட்டது. கணக்கெடுப்பில் மொத்தம் (Value) வயது வந்தவர்கள் பங்கேற்றனர். ஒட்டுமொத்த பதிலிறுப்பு விகிதம் (இந்த கணக்கெடுப்பு வழக்கமாக ஒவ்வொரு ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை மேற்கொள்ளப்படும். மீண்டும் கணக்கெடுப்பு 2026 இல் திட்டமிடப்படும்).

கணக்கெடுப்பு முடிவுகள் (95% CI உள்ளடங்கலாக)	இரு பாலாரும்	ஆண்கள்	பெண்கள்
படி 1 புகையிலைப் பாவனை			
தற்போது புகையிலை புகைப்பவர்களின் சதவீதம்	14.1% (13.0-15.3)	30.2% (27.9-32.4)	0.2% (0.0-0.4)
தற்போது தினசரி புகையிலை புகைப்பவர்களின் சதவீதம்	10.0% (9.0-11.0)	21.3% (19.3-23.4)	0.1% (0.0-0.2)
தற்போது புகையற்ற புகையிலை பாவிப்பவர்களின் சதவீதம்	17.5% (16.2-18.8)	30.3% (28.0-32.6)	6.4% (5.4-7.3)
தற்போது தினசரி புகையற்ற புகையிலை பாவிப்பவர்களின் சதவீதம்	10.9% (9.9-11.9)	19.7% (17.7-21.6)	3.2% (2.5-3.9)
தற்போது புகையிலை (புகையற்ற/ புகையுள்ள) பாவிப்பவர்களின் சதவீதம்	26.2% (24.7-27.7)	48.9% (46.4-51.5)	6.5% (5.5-7.4)
தற்போது தினசரி புகையிலை (புகையற்ற/ புகையுள்ள) பாவிப்பவர்களின் சதவீதம்	18.5% (17.3-19.8)	36.0% (33.6-38.4)	3.4% (2.6-4.1)
கொட்டினின் 200 பரிசோதனை நேர்மறையானவர்கள் சதவீதம் (சிறுநீர் நிக்கோட்டின்)	27.3% (25.6-28.9)	47.6% (44.9-50.3)	9.9% (8.5-11.4)
தினமும் புகையிலை புகைப்பவர்களுக்கானது			
புகைபிடிக்கத் தொடங்கிய சராசரி வயது (ஆண்டுகள்)	20.6 (20.0-21.1)	20.5 (19.9-21.0)	--
உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சிகரெட்டுக்களை தினசரி புகைப்பிடிப்பவர்களின் சதவீதம்	70.5% (65.7-75.3)	70.9% (66.1-75.7)	--
ஒரு நாளைக்கு புகைக்கப்படும் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட சிகரெட்டுகளின் சராசரி எண்ணிக்கை (தயாரிக்கப்பட்ட சிகரெட்டுகள் புகைப்பவர்களினால்)	3.7 (3.4-4.1)	3.7 (3.4-4.1)	--
படி 2 மதுபானப்பாவனை			
வாழ்நாள் முழுவதும் விலக்கியவர்களின் சதவீதம்	65.1% (63.4-66.7)	34.2% (31.7-36.6)	91.9% (90.7-93.1)
கடந்த 12-மாதங்களில் விலக்கியவர்களின் சதவீதம்	8.2% (7.4-9.1)	11.5% (10.1-12.9)	5.4% (4.4-6.3)
தற்போது மது அருந்துபவர்களின் சதவீதம் (கடந்த 30 நாட்களில் மது அருந்தியது)	20.7% (19.5-22.0)	43.3% (40.9-45.6)	1.2% (0.7-1.6)
கடுமையான இடையிட்ட குடிப்பழக்கத்தில் ஈடுபடும் சதவீதம் (கடந்த 30 நாட்களில் எந்த சந்தர்ப்பத்திலாவது 6 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பானங்கள்)	7.1% (6.2-7.9)	15.1% (13.3-16.8)	0.3% (0.1-0.5)
படி 1 உணவு முறை			
ஒரு வழக்கமான வாரத்தில் பழங்கள் உட்கொள்ளும் நாட்களின் சராசரி எண்ணிக்கை	3.4 (3.4-3.5)	3.4 (3.3-3.5)	3.5 (3.4-3.6)



இலங்கை STEPS கணக்கெடுப்பு 2021

தரவு ஏடு

கணக்கெடுப்பு முடிவுகள் (95% CI உள்ளடங்கலாக)	இரு பாலாரும்	ஆண்கள்	பெண்கள்
ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளும் பழ பரிமாறல் அளவுகளின் சராசரி எண்ணிக்கை	1.2 (1.2-1.3)	1.2 (1.2-1.3)	1.3 (1.2-1.3)
ஒரு வழக்கமான வாரத்தில் காய்கறிகள் உட்கொள்ளும் நாட்களின் சராசரி எண்ணிக்கை	6.5 (6.5-6.6)	6.5 (6.4-6.5)	6.6 (6.5-6.6)
ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக உட்கொள்ளும் காய்கறி பரிமாறல் அளவுகளின் சராசரி எண்ணிக்கை	3.3 (3.2-3.5)	3.3 (3.2-3.4)	3.4 (3.2-3.5)
ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 5 பரிமாறல் அளவுகளுக்குக் குறைவான பழங்கள் மற்றும்/அல்லது காய்கறிகளை உண்பவர்களின் சதவீதம்	67.8% (66.1-69.6)	68.1% (65.7-70.5)	67.6% (65.5-69.7)
உண்ணும் முன் அல்லது சாப்பிடும் போது, எப்போதும் அல்லது அடிக்கடி உப்பு அல்லது உப்புச் சுவை கலந்த சோஸ் சேர்ப்பவர்களின் சதவீதம்	3.5% (2.8-4.2)	3.4% (2.6-4.3)	3.6% (2.8-4.4)
உப்பு அதிகம் உள்ள பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை எப்போதும் அல்லது அடிக்கடி உட்கொள்பவர்களின் சதவீதம்	8.2% (7.2-9.2)	8.1% (6.7-9.4)	8.3% (7.2-9.5)
சமைக்கும் போது சோற்றுக்கு உப்பு போடுபவர்களின் சதவீதம்	55.3% (53.7-56.9)	57.8% (55.6-60.1)	53.1% (51.1-55.1)
ஒரு நாளைக்கு உப்பின் சராசரி உட்கொள்ளல் (கிராமில்) (கவாசாகி சமன்பாட்டைப் பயன்படுத்தி, ஸ்பாட் சிறுநீர் மாதிரிகளில் உள்ள சோடியம் மற்றும் கிரியேட்டினின் அளவுகள் மக்கள்தொகை 24 மணிநேர உப்பு உட்கொள்ளலை மதிப்பிடுவதற்கு STEPS இல் பயன்படுத்தப்படுகின்றன)	14.2 (14.0-14.4)	15.1 (14.8-15.4)	13.5 (13.3-13.7)
ஒரு நாளைக்கு உப்பின் சராசரி உட்கொள்ளல் (கிராமில்) (INTERSALT சமன்பாட்டைப் பயன்படுத்தி, ஸ்பாட் சிறுநீர் மாதிரிகளில் உள்ள சோடியம் மற்றும் கிரியேட்டினின் அளவுகள், மக்கள்தொகை 24 மணிநேர உப்பு உட்கொள்ளலை மதிப்பிடுவதற்கு STEPS இல் பயன்படுத்தப்படுகிறது)	8.5 (8.5- 8.6)	9.7 (9.5- 9.8)	7.6 (7.5- 7.7)
படி 1 உடற்பயிற்சிகள்			
போதுமான உடற்பயிற்சி செயற்பாடு இல்லாதவர்களின் சதவீதம் (ஒரு வாரத்திற்கு <150 நிமிட மிதமான அல்லது தீவிர செயல்பாடு அல்லது அதற்கு சமமானதாக வரையறுக்கப்படுகிறது)*	34.8% (33.1-36.4)	24.2% (22.1-26.3)	43.9% (41.8-46.0)
ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் செலவிடப்படும் நேரம் (நிமிடங்கள்)	64.3 (2.9-257.1)	154.3 (21.4-385.7)	30.0 (0.0-130.0)
தீவிரமான உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதவர்களின் சதவீதம்	73.4% (71.8-74.9)	55.4% (53.0-57.9)	88.9% (87.6-90.2)
பொழுதுபோக்கு உடல் செயல்பாடுகள் இல்லாத சதவீதம்	87.2% (86.1-88.4)	82.2% (80.2-84.2)	91.6% (90.5-92.7)

* For complete definitions of insufficient physical activity, refer to the GPAQ Analysis Guide (<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>) or to the WHO Global recommendations on physical activity for health (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>)

-- : Numbers insufficient to make a meaningful presentation

18-69 வயதுடையவர்களுக்கான கணக்கெடுப்பு முடிவுகள் (95% CI உள்ளடங்கலாக)	இரு பாலாரும்	ஆண்கள்	பெண்கள்
படி 1 கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப பரிசோதனை			
எப்போதாவது கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப பரிசோதனையை செய்துகொண்ட 30-49 வயதுடைய பெண்களின் சதவீதம்			40.2% (37.3-43.1)
எப்போதாவது கருப்பைக்கழுத்துப் புற்றுநோய்க்கான ஆரம்ப பரிசோதனையை செய்துகொண்ட 35-45 வயதுடைய பெண்களின் சதவீதம்			51.7% (48.0-55.4)
30-49 வயதுடைய பெண்களில் மார்பகத்தில் கட்டிகள் இருப்பதைக் கண்டறிய மார்பக சுய பரிசோதனை செய்தவர்களின் சதவீதம்			36.6% (33.9-39.2)



இலங்கை STEPS கணக்கெடுப்பு 2021

தரவு ஏடு

18-69 வயதுடையவர்களுக்கான கணக்கெடுப்பு முடிவுகள் (95% CI உள்ளடங்கலாக)	இரு பாலாரும்	ஆண்கள்	பெண்கள்
படி 2 உடல் சார் அளவீடுகள்			
சராசரி உடல் திணிவுச்சூட்டி - BMI (kg/m ²)	24.2 (24.0-24.3)	23.1 (22.9-23.3)	25.1 (24.8-25.3)
அதிக எடை கொண்டவர்களின் சதவீதம் (BMI ≥ 25 kg/m ²)	39.4% (37.9-40.9)	30.0% (27.7-32.3)	47.6% (45.5-49.6)
உடற்பருமனானவர்களின் சதவீதம் (BMI ≥ 30 kg/m ²)	11.0% (10.0-12.0)	6.3% (5.1-7.4)	15.2% (13.6-16.7)
சராசரி இடுப்பு சுற்றளவு (cm)		85.3 (84.6-86.0)	86.4 (85.8-87.1)
சராசரி சுருக்க (Systolic) குருதியழுக்கம்(SBP) (mmHg), (தற்போது உயர்குருதியழுக்கத்திற்கு மருந்துகள் பாவிப்பவர்கள் உள்ளடங்கலாக)	128.5 (127.9-129.2)	130.3 (129.4-131.3)	127.0 (126.1-127.9)
சராசரி விரிவு (Diastolic) குருதியழுக்கம்(DBP) (mmHg), (தற்போது உயர்குருதியழுக்கத்திற்கு மருந்துகள் பாவிப்பவர்கள் உள்ளடங்கலாக)	80.5 (80.1-81.0)	81.9 (81.3-82.6)	79.3 (78.8-79.9)
உயர்குருதியழுக்கம் உடையவர்களின் சதவீதம் (SBP ≥ 140 மற்றும்/அல்லது DBP ≥ 90 mmHg அல்லது தற்போது உயர்குருதியழுக்கத்திற்கு மருந்துகள் பாவிப்பவர்கள் உள்ளடங்கலாக)	34.8% (33.3-36.3)	35.8% (33.4-38.2)	34.0% (32.0-35.9)
மொத்த மக்களிடையே ஏற்கனவே உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பது கண்டறியப்பட்ட சதவீதம் (சுய அறிக்கை)	18.6% (17.4-19.7)	15.1% (13.5-16.7)	21.6% (20.1-23.2)
அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களில் அல்லது தற்போது அதிகரித்த BPக்கான மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களிடையே புதிதாகக் கண்டறியப்பட்ட இரத்த அழுத்தம் சதவீதம்	54.7% (52.0-57.4)	62.0% (58.1-65.8)	48.1% (44.7-51.5)
உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அல்லது தற்போது அதிகரித்த BPக்கான மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களிடையே இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டவர்களின் சதவீதம்	14.1% (12.3-15.9)	10.7% (8.4-13.0)	17.3% (14.7-19.9)
உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டவர்களிடையே இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டவர்களின் சதவீதம்.	39.1% (35.2-43.0)	37.2% (30.7-43.7)	40.3% (35.3-45.4)
அதிகரித்த இரத்த அழுத்தம் (SBP ≥ 140 மற்றும்/அல்லது DBP ≥ 90 mmHg அல்லது தற்சமயம் அதிகரித்த BPக்கான மருந்தை உட்கொள்பவர்கள்) மருந்து உட்கொள்ளாதவர்களின் சதவீதம்.	63.9% (61.4-66.4)	71.2% (67.7-74.7)	57.2% (53.9-60.5)
படி 3 உயிர் இரசாயன அளவீடுகள்			
சராசரி உணவுத் தவிர்ப்பு குருதி சீனியின் அளவு (தற்சமயம் நீரிழிவுக்கு மருந்து உட்கொள்பவர்கள் உள்ளடங்கலாக) [mg/dl]	104.0 (102.4-105.6)	103.1 (100.9-105.4)	104.8 (102.7-106.8)
பாதிப்பிற்குள்ளான உணவுத் தவிர்ப்பு குருதி சீனியின் அளவுடையவர்களின் சதவீதம் (கீழே வரையறுக்கப்பட்டுள்ளபடி) • எடுக்கப்படும் நாளக்குருதி மாதிரியில் அளவு ≥6.1 mmol/L (110 mg/dl) மற்றும் <7.0 mmol/L (126 mg/dl) • மயிர்த்துளைக்குழாய் குருதியில் அளவு (விரல் நுனியில் குத்தி பார்க்கப்படும் அளவு) ≥5.6 mmol/L (100 mg/dl) மற்றும் <6.1 mmol/L (110 mg/dl)	13.0% (11.7-14.2)	12.8% (10.9-14.6)	13.1% (11.6-14.7)
தற்சமயம் நீரிழிவுக்கு மருந்து உட்கொள்பவர்கள் மற்றும் அதிகரித்த உணவுத் தவிர்ப்பு குருதி சீனியின் அளவுடையவர்களின் சதவீதம் (கீழே வரையறுக்கப்பட்டுள்ளபடி) • எடுக்கப்படும் நாளக்குருதி மாதிரியில் அளவு ≥ 7.0 mmol/L (126 mg/dl) • மயிர்த்துளைக்குழாய் குருதியில் அளவு (விரல் நுனியில் குத்தி பார்க்கப்படும் அளவு) ≥ 6.1 mmol/L (110 mg/dl)	14.6% (13.5-15.8)	14.5% (12.7-16.4)	14.7% (13.2-16.2)
முழு மக்களிடையே ஏற்கனவே நீரிழிவு நோய் கண்டறியப்பட்ட சதவீதம் (சுய அறிக்கை)	13.9% (12.9- 14.8)	13.4% (11.9- 14.9)	14.3% (13.1- 15.5)
இரத்தத்தில் சீனி அதிகரிப்பு உள்ளவர்களில் அல்லது தற்போது அதிகரித்த இரத்தச் சீனிக்கான மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களிடையே அதிகரித்த	38.4%	39.8%	37.2%



இலங்கை STEPS கணக்கெடுப்பு 2021

தரவு ஏடு

உணவுத்தவிர்ப்பு இரத்தச் சீனி உள்ளவர்கள் புதிதாக கண்டறியப்பட்ட சதவீதம்	(34.1-42.7)	(33.0-46.6)	(31.9-42.4)
18-69 வயதுடையவர்களுக்கான கணக்கெடுப்பு முடிவுகள் (95% CI உள்ளடங்கலாக)	இரு பாலாரும்	ஆண்கள்	பெண்கள்
இரத்தச் சீனி அளவு அதிகரித்திருப்பவர்கள் அல்லது தற்போது இரத்தச் சீனி அதிகரிப்புக்கான மருந்தைப் பயன்படுத்துபவர்கள் மத்தியில் இரத்தச் சீனி குறைப்புக்கான சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்ளாத சதவீதம்	49.1% (44.7-53.5)	53.2% (46.6-59.8)	45.6% (40.2-51.1)
பல நோயுள்ளவர்கள் பதிலளித்தவர்களின் சதவீதம் (உயர்ந்த இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இரத்த குளுக்கோஸ்)	8.6% (7.7-9.6)	8.5% (6.9-10.0)	8.7% (7.5-9.9)
இரத்தத்தில் உள்ள சராசரி மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு (தற்போது அதிகரித்த கொலஸ்ட்ராலிற்கான மருந்து உட்கொள்பவர்களையும் உள்ளடக்கியது)	187.2 (185.6- 188.8)	182.0 (179.8- 184.3)	191.7 (189.7- 193.7)
குருதியில் அதிகரித்த மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு உடையவர்களின் சதவீதம். (≥ 5.0 mmol/L அல்லது ≥ 190 mg/dl அல்லது தற்போது அதிகரித்த கொழுப்புக்கான மருந்து எடுப்பவர்கள்)	48.7% (46.8- 50.6)	42.7% (40.0- 45.4)	54.0% (51.6- 56.4)
அதிகரித்த மொத்த கொழுப்புடன் கூடிய சதவீதம் (≥ 6.2 mmol/L அல்லது ≥ 240 mg/dl அல்லது தற்போது அதிகரித்த கொலஸ்ட்ராலுக்கு மருந்து உட்கொள்பவர்கள்): இலங்கை வழிகாட்டுதலின்படி, உயர்த்தப்பட்ட மொத்த கொழுப்பின் மதிப்பு 240 mg/dl ஆகும்.	19.0% (17.5-20.4)	15.6% (13.6-17.7)	21.8% (20.0-23.7)
இதயக்குருதிச்சுற்றோட்டம் சார்ந்த ஆபத்துக் காரணிகள்			
10 வருட CVD ஆபத்து $\geq 20\%$ அல்லது முன்பே இருக்கும் CVD உள்ள 40-69 வயதுடையவர்களின் சதவீதம்**	14.2% (12.8- 15.8)	16.9% (14.6- 19.6)	11.8% (10.1- 13.8)
ஆபத்துக்காரணிகளின் ஒருங்கிணைந்த சுருக்கம்			
<ul style="list-style-type: none"> • தினசரி புகைப்பிடிப்பவர்கள் • ஒரு நாளைக்கு 5 பரிமாறல் அளவுகளுக்குக் குறைவாக பழம், மரக்கறிகள் உள்ளெடுத்தல் • போதிய உடற்பயிற்சி இன்மை • அதிகரித்த உடல் எடை (BMI ≥ 25 kg/m²) • உயர் குருதி அழுக்கம் (SBP ≥ 140 மற்றும்/அல்லது DBP ≥ 90 mmHg அல்லது தற்போது உயர்குருதியழுக்கத்திற்கு மருந்துகள் பாவிப்பவர்கள்) 			
மேலே உள்ள ஆபத்து காரணிகள் எதுவும் இல்லாதவர்களின் சதவீதம்	8.6% (7.6- 9.6)	9.5% (7.87- 11.1)	7.8% (6.7- 9.0)
மேலே உள்ள ஆபத்துக்காரணிகளுள் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆபத்து காரணிகளைக் கொண்ட 18 முதல் 44 வயதுடையவர்களின் சதவீதம்	18.2% (16.5- 19.9)	18.9% (16.1- 21.6)	17.6% (15.6- 19.7)
மேலே உள்ள ஆபத்துக்காரணிகளுள் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆபத்து காரணிகளைக் கொண்ட 45 முதல் 69 வயதுடையவர்களின் சதவீதம்	36.3% (34.1- 38.5)	31.4% (28.1- 34.7)	40.5% (37.7- 43.2)
மேலே உள்ள ஆபத்துக்காரணிகளுள் மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆபத்து காரணிகளைக் கொண்ட 18 முதல் 69 வயதுடையவர்களின் சதவீதம்	26.5% (25.1- 28.0)	24.6% (22.4- 26.7)	28.2% (26.4- 30.0)

** வயது, பாலினம், உயர்குருதியழுக்கம், புகைப்பிடிக்கும் நிலை (தற்போதைய புகைப்பிடிப்பவர்கள்), மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு மற்றும் முன்னரே கண்டறியப்பட்ட நீரிழிவு நோய் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் $\geq 20\%$ என்ற 10 ஆண்டுகளுக்கான இதயக்குருதிச்சுற்றோட்ட நோய்களுக்கான (CVD) ஆபத்து வரையறுக்கப்படுகிறது.

மேலதிக தகவல்களுக்கு, தொடர்பு :
STEPS கணக்கெடுப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர்
வைத்தியர் திருமதி. எஸ்.சி. விக் கிரமசிங்க (பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம்),
தொற்றாநோய்கள் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
scwickrama@gmail.com

The STEPS survey of noncommunicable disease (NCD) risk factors was carried out in April, November, and December 2021 in Sri Lanka. NCD Bureau, Ministry of Health and Department of Census and Statistics (DCS) has conducted the survey with the participation of staff of the provincial public health, Medical Research Institute and Department of Census and Statistics. This was a population-based survey of adults aged 18-69 and the survey was carried out in three steps. Sociodemographic and behavioural data were collected in Step 1. Physical measurements such as height, weight and blood pressure were collected in Step 2. Biochemical measurements were collected to assess blood glucose and cholesterol levels in Step 3. A multi-stage stratified cluster sample design was used to select the sample for that age range. A total of 6267 adults participated in the survey. The overall response (step 1) rate was 81%, step 2 response rate was 73% and step 3 response rate was 61%. This survey is usually carried out every five years and the repeat survey will be planned in 2026.

Results for adults aged 18-69 years (incl. 95% CI)	Both Sexes	Males	Females
Step 1 Tobacco Use			
Percentage who currently smoke tobacco	14.1% (13.0- 15.3)	30.2% (27.9- 32.4)	0.2% (0.0- 0.4)
Percentage who currently smoke tobacco daily	10.0% (9.0-11.0)	21.3% (19.3-23.4)	0.1% (0.0-0.2)
Percentage who currently use smokeless tobacco	17.5% (16.2-18.8)	30.3% (28.0-32.6)	6.4% (5.4-7.3)
Percentage who currently use smokeless tobacco daily	10.9% (9.9-11.9)	19.7% (17.7-21.6)	3.2% (2.5-3.9)
Percentage who currently use tobacco (smoked/smokeless)	26.2% (24.7-27.7)	48.9% (46.4-51.5)	6.5% (5.5-7.4)
Percentage who currently use tobacco daily (smoked/smokeless)	18.5% (17.3-19.8)	36.0% (33.6-38.4)	3.4% (2.6-4.1)
Percentage of Cotinine 200 test positive (urine nicotine)	27.3% (25.6-28.9)	47.6% (44.9-50.3)	9.9% (8.5-11.4)
For those who smoke tobacco daily			
Average age started smoking (years)	20.6 (20.0-21.1)	20.5 (19.9-21.0)	--
Percentage of daily smokers smoking manufactured cigarettes	70.5% (65.7-75.3)	70.9% (66.1-75.7)	--
Mean number of manufactured cigarettes smoked per day (by smokers of manufactured cigarettes)	3.7 (3.4-4.1)	3.7 (3.4-4.1)	--
Step 1 Alcohol Consumption			
Percentage who are lifetime abstainers	65.1% (63.4-66.7)	34.2% (31.7-36.6)	91.9% (90.7-93.1)
Percentage who are past 12-month abstainers	8.2% (7.4-9.1)	11.5% (10.1-12.9)	5.4% (4.4-6.3)
Percentage who currently drink alcohol (drank alcohol in the past 30 days)	20.7% (19.5-22.0)	43.3% (40.9-45.6)	1.2% (0.7-1.6)
Percentage who engage in heavy episodic drinking (6 or more drinks on any occasion in the past 30 days)	7.1% (6.2-7.9)	15.1% (13.3-16.8)	0.3% (0.1-0.5)
Step 1 Diet			
Mean number of days fruit consumed in a typical week	3.4 (3.4-3.5)	3.4 (3.3-3.5)	3.5 (3.4-3.6)
Mean number of servings of fruit consumed on average per day	1.2 (1.2-1.3)	1.2 (1.2-1.3)	1.3 (1.2-1.3)
Mean number of days vegetables consumed in a typical week	6.5 (6.5-6.6)	6.5 (6.4-6.5)	6.6 (6.5-6.6)
Mean number of servings of vegetables consumed on average per day	3.3 (3.2-3.5)	3.3 (3.2-3.4)	3.4 (3.2-3.5)
Percentage who ate less than 5 servings of fruit and/or vegetables on average per day	67.8% (66.1-69.6)	68.1% (65.7-70.5)	67.6% (65.5-69.7)
Percentage who always or often add salt or salty sauce to their food before eating or as they are eating	3.5% (2.8-4.2)	3.4% (2.6-4.3)	3.6% (2.8-4.4)

Results for adults aged 18-69 years (incl. 95% CI)	Both Sexes	Males	Females
Percentage who always or often eat processed foods high in salt	8.2% (7.2-9.2)	8.1% (6.7-9.4)	8.3% (7.2-9.5)
Percentage who put salt into rice during cooking	55.3% (53.7-56.9)	57.8% (55.6-60.1)	53.1% (51.1-55.1)
Mean intake of salt per day (in grams) (Levels of sodium and creatinine in spot urine samples are used in STEPS to estimate population 24 hour salt intake, using the Kawasaki equation)	14.2 (14.0-14.4)	15.1 (14.8-15.4)	13.5 (13.3-13.7)
Mean intake of salt per day (in grams) (Levels of sodium and creatinine in spot urine samples are used in STEPS to estimate population 24 hour salt intake, using the INTERSALT equation)	8.5 (8.5- 8.6)	9.7 (9.5- 9.8)	7.6 (7.5- 7.7)
Step 1 Physical Activity			
Percentage with insufficient physical activity (defined as < 150 minutes of moderate-intensity activity per week, or equivalent) *	34.8% (33.1-36.4)	24.2% (22.1-26.3)	43.9% (41.8-46.0)
Median time spent in physical activity on average per day (minutes) (presented with inter-quartile range)	64.3 (2.9-257.1)	154.3 (21.4-385.7)	30.0 (0.0-130.0)
Percentage not engaging in vigorous activity	73.4% (71.8-74.9)	55.4% (53.0-57.9)	88.9% (87.6-90.2)
Percentage with no recreational physical activities	87.2% (86.1-88.4)	82.2% (80.2-84.2)	91.6% (90.5-92.7)

* For complete definitions of insufficient physical activity, refer to the GPAQ Analysis Guide (<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/physical-activity-surveillance>) or to the WHO Global recommendations on physical activity for health (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>)

-- : Numbers insufficient to make a meaningful presentation

Results for adults aged 18-69 years (incl. 95% CI)	Both Sexes	Males	Females
Step 1 Cervical and Breast Cancer Screening			
Percentage of women aged 30-49 years who have ever had a screening test for cervical cancer			40.2% (37.3-43.1)
Percentage of women aged 35-45 years who have ever had a screening test for cervical cancer			51.7% (48.0-55.4)
Percentage of women aged 30-49 years who have ever done a breast self-examination to detect any lumps in the breast			36.6% (33.9-39.2)
Step 2 Physical Measurements			
Mean body mass index - BMI (kg/m ²)	24.2 (24.0-24.3)	23.1 (22.9-23.3)	25.1 (24.8-25.3)
Percentage who are overweight (BMI ≥ 25 kg/m ²)	39.4% (37.9-40.9)	30.0% (27.7-32.3)	47.6% (45.5-49.6)
Percentage who are obese (BMI ≥ 30 kg/m ²)	11.0% (10.0-12.0)	6.3% (5.1-7.4)	15.2% (13.6-16.7)
Average waist circumference (cm)		85.3 (84.6-86.0)	86.4 (85.8-87.1)
Mean systolic blood pressure - SBP (mmHg), including those currently on medication for raised BP	128.5 (127.9-129.2)	130.3 (129.4-131.3)	127.0 (126.1-127.9)
Mean diastolic blood pressure - DBP (mmHg), including those currently on medication for raised BP	80.5 (80.1-81.0)	81.9 (81.3-82.6)	79.3 (78.8-79.9)
Percentage with raised BP (SBP ≥ 140 and/or DBP ≥ 90 mmHg or currently on medication for raised BP)	34.8% (33.3-36.3)	35.8% (33.4-38.2)	34.0% (32.0-35.9)
Percentage who were already diagnosed with hypertension among entire population (self-reported)	18.6% (17.4-19.7)	15.1% (13.5-16.7)	21.6% (20.1-23.2)
Percentage newly detected with raised BP among those with raised blood pressure or currently on medication for raised BP	54.7% (52.0-57.4)	62.0% (58.1-65.8)	48.1% (44.7-51.5)

Results for adults aged 18-69 years (incl. 95% CI)	Both Sexes	Males	Females
Percentage having blood pressure controlled among those with raised blood pressure or currently on medication for raised BP	14.1% (12.3-15.9)	10.7% (8.4-13.0)	17.3% (14.7-19.9)
Percentage having blood pressure controlled among those who were taking treatment for raised blood pressure.	39.1% (35.2-43.0)	37.2% (30.7-43.7)	40.3% (35.3-45.4)
Percentage with raised BP (SBP \geq 140 and/or DBP \geq 90 mmHg or currently on medication for raised BP) who are not currently on medication for raised BP.	63.9% (61.4-66.4)	71.2% (67.7-74.7)	57.2% (53.9-60.5)
Step 3 Biochemical Measurement			
Mean fasting blood glucose, including those currently on medication for raised blood glucose [mg/dl]	104.0 (102.4-105.6)	103.1 (100.9-105.4)	104.8 (102.7-106.8)
Percentage with impaired fasting glycaemia as defined below <ul style="list-style-type: none"> • plasma venous value \geq6.1 mmol/L (110 mg/dl) and $<$7.0 mmol/L (126 mg/dl) • capillary whole blood value \geq5.6 mmol/L (100 mg/dl) and $<$6.1 mmol/L (110 mg/dl) 	13.0% (11.7-14.2)	12.8% (10.9-14.6)	13.1% (11.6-14.7)
Percentage with raised Fasting Blood Glucose Known and newly reported: Includes respondents aged 18-69 years having plasma venous value \geq 126 mg/dl or currently on medication for raised blood glucose	14.6% (13.5-15.8)	14.5% (12.7-16.4)	14.7% (13.2-16.2)
Percentage who were already diagnosed with diabetes among entire population (self-reported)	13.9% (12.9- 14.8)	13.4% (11.9- 14.9)	14.3% (13.1- 15.5)
Percentage newly detected with raised fasting blood sugar among those with raised blood sugar or currently on medication for raised blood sugar	38.4% (34.1-42.7)	39.8% (33.0-46.6)	37.2% (31.9-42.4)
Percentage not taking treatment for raised blood sugar among those with raised Blood sugar or currently on medication for raised blood sugar	49.1% (44.7-53.5)	53.2% (46.6-59.8)	45.6% (40.2-51.1)
Percentage of respondents with comorbidity (raised blood pressure and blood glucose)	8.6% (7.7-9.6)	8.5% (6.9-10.0)	8.7% (7.5-9.9)
Mean total blood cholesterol, including those currently on medication for raised cholesterol [mg/dl]	187.2 (185.6- 188.8)	182.0 (179.8- 184.3)	191.7 (189.7- 193.7)
Percentage with raised total cholesterol (\geq 5.0 mmol/L or \geq 190 mg/dl or currently on medication for raised cholesterol)	48.7% (46.8- 50.6)	42.7% (40.0- 45.4)	54.0% (51.6- 56.4)
Percentage with raised total cholesterol (\geq 6.2 mmol/L or \geq 240 mg/dl or currently on medication for raised cholesterol): According to Sri Lanka guideline, cut off value of raised total cholesterol is 240 mg/dl.	19.0% (17.5-20.4)	15.6% (13.6-17.7)	21.8% (20.0-23.7)
Cardiovascular disease (CVD) risk			
Percentage aged 40-69 years with a 10-year CVD risk \geq 20%, or with existing CVD**	14.2% (12.8- 15.8)	16.9% (14.6- 19.6)	11.8% (10.1- 13.8)
Summary of combined risk factors			
<ul style="list-style-type: none"> • current daily smokers • less than 5 servings of fruits & vegetables per day • insufficient physical activity • overweight (BMI \geq 25 kg/m²) • raised BP (SBP \geq 140 and/or DBP \geq 90 mmHg or currently on medication for raised BP) 			
Percentage with none of the above risk factors	8.6% (7.6- 9.6)	9.5% (7.87- 11.1)	7.8% (6.7- 9.0)
Percentage with three or more of the above risk factors, aged 18 to 44 years	18.2% (16.5- 19.9)	18.9% (16.1- 21.6)	17.6% (15.6- 19.7)
Percentage with three or more of the above risk factors, aged 45 to 69 years	36.3% (34.1- 38.5)	31.4% (28.1- 34.7)	40.5% (37.7- 43.2)
Percentage with three or more of the above risk factors, aged 18 to 69 years	26.5% (25.1- 28.0)	24.6% (22.4- 26.7)	28.2% (26.4- 30.0)

** A 10-year CVD risk of \geq 20% is defined according to age, sex, blood pressure, smoking status (current smokers), total cholesterol, and previously diagnosed diabetes.

For additional information, please contact: STEPS Survey Coordinator, Dr. S.C. Wickramasinghe, DDG (Non-Communicable Diseases), Ministry of Health, scwickrama@gmail.com