



معاینات صحتی شکر: راهنمای مختصر

معاینات صحتی شکر چیست؟

تکلیف شکر می تواند بخش های زیادی از بدن شما مانند قلب، گرده ها، چشم ها و پاها را تحت تأثیر قرار دهد. با گذشت زمان، این مسایل ممکن است به مشکلات صحتی دیگر منجر شود.

معاینات صحتی شکر به شما کمک می کند تا:

- از تکلیف شکر خود مراقبت کنید و سالم بمانید.
- مشکلات صحتی را زودتر پیدا کنید، زمانی که مدیریت آن ها آسان تر است.
- خطر ابتلا به مشکلات جدی مرتبط با شکر را کاهش دهید.

معاینات صحتی شکر را که شما نیاز دارید:



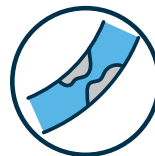
فشار خون

یک تست برای سنجش اینکه قلب شما چقدر باید کار کند تا خون را پمپ کند.



گرده ها

تست خون و ادرار برای سنجش عملکرد گرده های تان.



چربی های خون

تست خون برای بررسی سطح کلسترول و سایر چربی های خون.



HbA1c

تست خون برای بررسی سطح متوسط قند خون.



وزن و کمر

ارزیابی اینکه آیا وزن و کمرتان در محدوده سالم است یا نه.



دندان ها و بیره ها

یک بررسی برای اینکه آیا دندان ها و بیره های تان سالم هستند یا نه.



چشم ها

معاینات چشم های تان برای دریافت مشکلات ناشی از تکلیف شکر تان.



پاها

بررسی پاها برای هرگونه مشکل پای مرتبط با شکر.



چیزهای دیگری که داکترتان با شما در میان خواهد گذاشت:

شیوه های بررسی صحت بخاطر شکر

- از داکتر خود بخواهید که در ترتیب معاینات برای چک تکلیف شکر تان کمک کند.
- آنها می توانند بعضی از بررسی ها را در جریان اپاینتمنت تان انجام دهند.
- برای معاینات دیگر، آنها شما را به متخصص صبحی دیگر معرفی مینمایند.
- اکثر معاینات صبحی سال یک بار انجام می شود، اما شما نیاز دارید بعضی معاینات را بیشتر انجام دهید. از داکتر تان بپرسید که هر چند وقت یک بار به آن ها نیاز دارید.

دوایایی که استفاده می کنید



تغذیه سالم



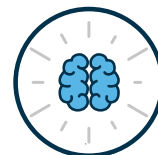
فعالیت بدنی



ترک سگرت (اگر سگرت می کشید)



صحت عاطفی



دریافت نتایج شما

- پس از هر بررسی صبحی بخاطر شکر، از داکتر تان بپرسید که آیا نتایج شما در محدوده سالم است یا خیر.
- داکتر یا متخصص شکر تان میتواند شما را در ساختن یک پلان برای بهبود نتایج یا تداوی مشکلات صبحی تان در صورت لزوم کمک کند.

ان دی اس اس و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (به شمول منابع به زبان خودتان)، به ndss.com.au بروید یا به خط کمکی ان دی اس اس ۱۸۰۰ ۶۳۷ ۷۰۰ زنگ بزنید.



یادداشت: این معلومات صرفاً به خاطر یک رهنا تنظیم شده است. این معلومات نباید جایگزین مشوره های طبی فردی شود. اگر در مورد صحت تان نگرانی های دارید، یا سوالی داشته باشید، شما باید با متخصص صبحی تان تماس بگیرید.