

ارزیابی‌های سلامت دیابت: راهنمای سریع

چک‌های سلامت دیابت چیست؟

دیابت می‌تواند بخش‌های زیادی از بدن شما، مانند قلب، کلیه‌ها، چشم‌ها و پاها را تحت‌تأثیر قرار دهد. با گذشت زمان، این وضعیت ممکن است به بروز مشکلات سلامتی دیگری منجر شود.

بررسی سلامت مربوط به دیابت می‌تواند به شما کمک کند تا:

- از دیابت خود مراقبت کنید و در وضعیت سلامتی خوبی بمانید
- مشکلات سلامتی را زودتر و زمانی شناسایی کنید که مدیریت آن‌ها آسان‌تر است
- خطر بروز مشکلات جدی مرتبط با دیابت را کاهش دهید.

معاینات و ارزیابی‌های سلامت مرتبط با دیابت که به آن‌ها نیاز خواهید داشت



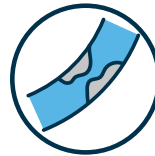
فشار خون

آزمایشی برای سنجش این‌که قلب شما تا چه حد برای پمپ‌کردن خون کار می‌کند.



کلیه‌ها

آزمایش خون و ادرار برای ارزیابی میزان عملکرد کلیه‌ها.



چربی‌های خون

آزمایش خون برای بررسی سطح کلسترول و سایر چربی‌های خون.



HbA1c

آزمایش خون برای بررسی میانگین سطح قند خون.



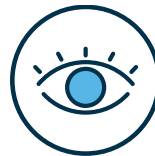
وزن و دور کمر

یک ارزیابی برای این‌که ببینیم وزن و دور کمر شما در محدوده سالم قرار دارد یا خیر.



دندان‌ها و لثه‌ها

بررسی برای ارزیابی سلامت دندان‌ها و لثه‌ها.



چشم‌ها

بررسی چشم‌های شما برای هرگونه مشکل چشمی که ممکن است با دیابت مرتبط باشد.



پاها

بررسی پاهای شما برای هرگونه مشکل پا که ممکن است با دیابت مرتبط باشد.



چگونه می‌توان برای معاینات سلامت دیابت اقدام کرد

- از پزشک خود بخواهید در برنامه‌ریزی معاینات سلامت دیابت به شما کمک کند.
- آن‌ها می‌توانند برخی از بررسی‌ها را در زمان ویزیت شما انجام دهند.
- برای سایر بررسی‌ها، شما را به یک متخصص سلامت دیگر ارجاع می‌دهند.
- بیشتر بررسی‌های سلامت سالی یک‌بار انجام می‌شود، اما به انجام برخی از آن‌ها در فواصل کوتاه‌تر نیاز خواهید داشت. از پزشک خود بپرسید هر چند وقت یک‌بار به آن‌ها نیاز دارید.

دریافت نتایج خود

- پس از هر بار معاینه سلامت دیابت، از پزشک خود بپرسید که آیا نتایج شما در محدوده سالم قرار دارد یا خیر.
- پزشک یا متخصص سلامت دیابت می‌تواند در صورت نیاز به شما کمک کند تا برنامه‌ای برای بهبود نتایج خود تنظیم کنید یا هر گونه مشکل سلامتی را برطرف کنید.

سایر مواردی که پزشک با شما درباره آن‌ها صحبت خواهد کرد

داروهایی که در حال استفاده از آن‌ها هستید



تغذیه سالم



فعالیت بدنی



ترک سیگار (اگر سیگار می‌کشید)



سلامت عاطفی



NDSS و شما

برای دسترسی به منابع بیشتر (از جمله به زبان خودتان)، می‌توانید به ndss.com.au مراجعه کنید یا با خط تلفن NDSS Helpline 1800 637 700 تماس بگیرید.

