

मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य जांच: संक्षिप्त मार्गदर्शिका

मधुमेह (डायबिटीज) की स्वास्थ्य जांच क्या होती है?

मधुमेह (डायबिटीज) आपके शरीर के कई हिस्सों को प्रभावित कर सकता है, जैसे कि आपका हृदय, गुर्दे, आंखें और पांव। समय के साथ, इस के कारण अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य जांच से आपको निम्नलिखित में मदद मिलती है:

- अपने मधुमेह (डायबिटीज) की देखभाल करने और सकुशल रहने में
- स्वास्थ्य समस्याओं का शुरु में ही पता लगाने में, जब उनको नियंत्रित करना आसान होता है
- मधुमेह (डायबिटीज) से संबंधित गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के आपके जोखिम को कम करने में।

मधुमेह स्वास्थ्य जांच के लिए आपको निम्नलिखित जांचों की ज़रूरत होगी



HbA1c

आपके औसत रक्त ग्लूकोज़ स्तर की जांच करने के लिए एक रक्त परीक्षण।



रक्त में वसा (फैट्स)

रक्त में कोलेस्ट्रॉल और दूसरे वसा (फैट्स) के स्तर की जांच करने के लिए रक्त परीक्षण।



गुर्दे

आपके गुर्दे कितनी अच्छी तरह काम कर रहे हैं यह पता लगाने के लिए रक्त और मूत्र परीक्षण।



ब्लड प्रेशर

रक्त पंप करने के लिए आपके हृदय को कितनी मेहनत करना ज़रूरी है, यह मापने के लिए एक जाँच।



पांव

आपके पांवों में मधुमेह (डायबिटीज) संबंधी किसी भी समस्या का पता लगाने के लिए आपके पांवों की जांच।



आंखें

आपकी आंखों में मधुमेह (डायबिटीज) संबंधी किसी भी समस्या का पता लगाने के लिए आपकी आंखों की जांच।



दांत और मसूड़े

आपके दांत और मसूड़े स्वस्थ हैं या नहीं यह पता लगाने के लिए जांच।



वजन और कमर

आपका वजन और कमर स्वस्थ सीमा में हैं या नहीं यह पता लगाने के लिए जांच।



अन्य चीजें जिनके बारे में आपका डॉक्टर आपसे बात करेगा



आप जो दवाइयां ले रहे हैं



पौष्टिक आहार



शारीरिक गतिविधि (व्यायाम)



धूम्रपान छोड़ना (यदि आप धूम्रपान करते हैं)



भावनात्मक स्वास्थ्य

मधुमेह (डायबिटीज) जांचें कैसे करवाई जाएं

- अपनी मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य जांचों की व्यवस्था करने में अपने डॉक्टर से मदद करने के लिए कहें।
- वे आपके अपोइंटमेंट के दौरान कुछ जांचें कर सकते हैं।
- अन्य जांचों के लिए, वे आपको एक अलग स्वास्थ्य पेशेवर के पास भेज देंगे।
- अधिकांश स्वास्थ्य जांचें वर्ष में एक बार की जाती हैं, लेकिन आपको जांचें इससे अधिक बार कराने की आवश्यकता होगी। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको कितनी बार वे जांचें कराने की आवश्यकता है।

अपने परिणाम प्राप्त करना

- प्रत्येक मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य जांच के बाद, अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपके परिणाम स्वस्थ सीमा में हैं।
- आपके डॉक्टर या मधुमेह (डायबिटीज) स्वास्थ्य पेशेवर आपके परिणामों को बेहतर बनाने या ज़रूरत पड़ने पर किसी भी स्वास्थ्य समस्या का इलाज करने के लिए योजना बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं।



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।

ध्यान दें: यह जानकारी केवल एक दिशानिर्देशिका के रूप में तैयार की गई है। इसे व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, या कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।