

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणहरू: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणहरू के हुन्?

मधुमेहले तपाईंको शरीरका धेरै भागहरू, जस्तै मुटु, मिर्गौला, आँखा र खुट्टामा असर गर्न सक्छ। समयसँगै यसले अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणहरूले तपाईंलाई निम्न कुरामा मद्दत गर्छन्:

- आफ्नो मधुमेहको राम्रो व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ रहन
- स्वास्थ्य समस्याहरू शुरूआती चरणमै पत्ता लगाउन, जुन बेला तिनको व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ
- मधुमेहसँग सम्बन्धित गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम कम गर्न।

तपाईंलाई आवश्यक पर्ने मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणहरू



HbA1c
तपाईंको औसत रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्ने रगत परीक्षण।



रगतमा भएका बोसोहरू
कोलेस्ट्रोल तथा अन्य रगतका बोसोहरूको मात्रा जाँच गर्ने रगत परीक्षण।



मिर्गौला
तपाईंको मिर्गौलाले कत्तिको राम्रोसँग काम गरिरहेको छ भनेर जाँच्न रगत र पिसाब परीक्षण।



रक्तचाप
शरीरभरि रगत प्रवाह गर्न मुटुले कति बल लगाउनुपर्छ भन्ने मापन गर्ने जाँच।



खुट्टा
मधुमेहसँग सम्बन्धित खुट्टाका कुनै समस्या छन् कि भनेर खुट्टाको जाँच।



आँखा
मधुमेहसँग सम्बन्धित आँखाका कुनै समस्या छन् कि भनेर आँखाको जाँच।



दाँत र गिजा
तपाईंका दाँत र गिजा स्वस्थ छन् कि छैनन् भनेर जाँच।



तौल र कम्मरको मापन
तपाईंको तौल र कम्मरको मापन स्वस्थ दायराभित्र छ कि छैन भनेर जाँच।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002458-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणहरू: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका



तपाईंको डाक्टरले तपाईंसँग छलफल गर्ने अन्य विषयहरू

- तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको औषधिहरू
- स्वस्थ खानपान
- शारीरिक गतिविधि
- धूम्रपान छोड्ने (यदि तपाईं धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने)
- भावनात्मक स्वास्थ्य

मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षण कसरी गराउने

- आफ्नो मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणको व्यवस्था गर्न सहयोगका लागि आफ्नो डाक्टरसँग अनुरोध गर्नुहोस्।
- तपाईंको भेटघाटको क्रममा उनीहरूले केही परीक्षणहरू गर्न सक्छन्।
- अन्य परीक्षणहरूको लागि उनीहरूले तपाईंलाई अर्को स्वास्थ्यकर्मी कहाँ पठाउन सक्छन्।
- अधिकांश स्वास्थ्य परीक्षणहरू वर्षमा एक पटक गरिन्छन्, तर केही परीक्षणहरू तपाईले अझ धेरै पटक गराउनुपर्ने हुन सक्छ। तपाईलाइ यी परीक्षणहरू कति पटक आवश्यक पर्छन् भनेर आफ्नो डाक्टरसँग सोध्नुहोस्।

तपाईंको नतिजा प्राप्त गर्ने

- प्रत्येक मधुमेह स्वास्थ्य परीक्षणपछि आफ्नो नतिजा स्वस्थ दायराभित्र छ कि छैन भनेर डाक्टरसँग सोध्नुहोस्।
- आवश्यक परेमा तपाईंको नतिजा सुधार गर्न वा स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्न योजना बनाउन तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह स्वास्थ्यकर्मीले सहयोग गर्न सक्छन्।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002458-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.