NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ: ਸੰਖੇਪ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

HbA1c
ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਔਸਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਤੱਤ
ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ।

ਗੁਰਦੇ
ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਇਹ ਮਾਪਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰ
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ।

ਅੱਖਾਂ
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ।

ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ
ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕਮਰ
ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002459-NDSS_P
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

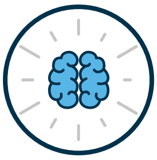
ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ)



ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ?

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੇ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਜਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

- ਹਰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ, **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002459-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.