

Mga pagsusuri sa kalusugan ng diabetes: maikling pamatnubay

Ano ang mga pagsusuri sa kalusugan ng diabetes?

Ang diabetes ay maaaring makaapekto sa maraming bahagi ng iyong katawan, tulad ng iyong puso, bato, mata at paa. Sa paglipas ng panahon, maaari itong magdulot ng iba pang mga problema sa kalusugan.

Ang mga pagsusuri sa kalusugan ng diabetes ay nakakatulong sa iyo na:

- pangalagaan ang iyong diabetes at manatiling malusog
- maagang matagpuan ang mga problema sa kalusugan, kapag ang mga ito ay mas madaling pangasiwaan
- bawasan ang iyong panganib sa mga malubhang problema sa kalusugan na may kaugnayan sa diabetes.

Mga pagsusuri sa kalusugan ng diabetes na kakailanganin mo



HbA1c

Isang pagsusuri ng dugo upang siyasatin ang iyong karaniwang antas ng glucose sa dugo.



Mga taba sa dugo (blood fats)

Isang pagsusuri ng dugo upang siyasatin ang antas ng cholesterol at iba pang mga taba sa dugo.



Mga bato (kidneys)

Mga pagsusuri ng dugo at ihi upang makita kung gaano kahusay ang paggana ng iyong mga bato.



Presyon ng dugo

Isang pagsusuri upang masukat kung gaano gumagana ang iyong puso sa pagbobomba ng dugo.



Mga paa

Isang pagsusuri sa iyong mga paa para malaman ang mga problema na may kaugnayan sa diabetes.



Mga mata

Isang pagsusuri sa iyong mga mata para sa anumang mga problema sa mata na may kaugnayan sa diabetes.



Mga ngipin at gilagid

Isang pagsusuri upang makita kung ang iyong mga ngipin at gilagid ay malusog.



Timbang at baywang

Isang pagsusuri upang makita kung ang iyong timbang at baywang ay nasa malusog na hanay.



Iba pang mga bagay na tatalakayin ng iyong doktor sa iyo



Mga gamot na ginagamit mo



Malusog na pagkain



Pisikal na aktibidad



Pagtigil sa paninigarilyo (kung ikaw ay naninigarilyo)



Kalusugang emosyonal

Paano makakuha ng mga diabetes health check

- Hilingin sa iyong doktor na tulungan kang ayusin ang mga pagkakasuri mo tungkol sa diabetes.
- Maaari nilang gawin ang ilan sa mga pagsusuri sa panahon ng iyong appointment.
- Para sa ibang mga pagsusuri, ikokonsulta ka nila sa ibang propesyonal sa kalusugan.
- Karamihan sa mga pagsusuri sa kalusugan ay ginagawa minsan sa isang taon, ngunit ang ilang mga pagsusuri ay kailangan mong gawin nang mas madalas. Tanungin sa iyong doktor kung gaano kadalas mong kailangang gawin ang mga ito.

Pagkuha ng iyong mga resulta

- Pagkatapos ng bawat diabetes health check, tanungin sa iyong doktor kung maganda ba ang mga resulta.
- Ang iyong doktor o diabetes health professional ay makakatulong sa iyo na makagawa ng isang plano upang mapabuti ang iyong kalusugan at gamutin ang anumang mga problema kung kinakailangan.



Ang NDSS at ikaw

Para sa pag-access sa karagdagang mga mapagkukunan (kabilang ang sa iyong wika), magpunta sa **ndss.com.au** o tumawag sa **NDSS Helpline 1800 637 700**.