

Diyabet kontrolleri: Kısa rehber

Diyabet kontrolleri nedir?

Diyabet; kalp, böbrekler, gözler ve ayaklar gibi vücudun birçok bölümünü etkileyebilir. Bu durum zamanla başka sağlık sorunlarına yol açabilir.

Diyabet kontrolleri size şu konularda yardımcı olur:

- Diyabetinizi yönetmenize ve sağlıklı kalmanıza
- Sağlık sorunlarını, kontrol edilmelerinin daha kolay olduğu erken dönemde tespit etmenize
- Diyabete bağlı ciddi sağlık sorunları geliştirme riskinizi azaltmanıza

Yaptırmanız gereken diyabet kontrolleri



HbA1c

Ortalama kan şekeri seviyenizi ölçmek için yapılan kan testi



Kan yağları (lipidler)

Kolesterol ve diğer kan yağlarının seviyelerini ölçmek için yapılan kan testi



Böbrekler

Böbrek fonksiyonlarınızı kontrol etmek için yapılan kan ve idrar testleri



Tansiyon

Kalbinizin kan pompalamak için ne kadar çalışması gerektiğini anlamak amacıyla yapılan ölçüm



Ayaklar

Diyabete bağlı ayak sorunları olup olmadığını anlamak için yapılan muayene



Gözler

Diyabete bağlı göz sorunları olup olmadığını anlamak için yapılan muayene



Dişler ve diş etleri

Dişlerinizin ve diş etlerinizin sağlıklı olup olmadığını anlamak için yapılan muayene



Kilo ve bel çevresi

Kilonuzun ve bel çevrenizin sağlıklı aralıkta olup olmadığını anlamak için yapılan muayene



Doktorunuzun sizinle konuşacağı diğer konular



Kullandığınız ilaçlar



Sağlıklı beslenme



Fiziksel aktivite



Sigarayı bırakma (kullanıyorsanız)



Duygusal sağlık

Diyabet kontrollerini nasıl yaptırabilirsiniz

- Doktorunuzdan diyabet kontrollerinizi ayarlamana yardımcı olmasını talep edin.
- Randevunuz sırasında bazı kontrolleri yapabilir.
- Diğer kontroller için sizi farklı bir sağlık uzmanına yönlendirecektir.
- Çoğu sağlık kontrolü yılda bir kez yapılır ancak bazı kontrolleri daha sık yaptırmanız gerekir. Ne sıklıkla yaptırmanız gerektiğini doktorunuza danışın.

Sonuçları öğrenme

- Her diyabet kontrolünden sonra sonuçlarınızın sağlıklı aralıkta olup olmadığını doktorunuza sorun.
- Doktorunuz veya diyabet uzmanınız, sonuçlarınızı iyileştirmek veya gerekirse sağlık sorunlarını tedavi etmek için bir plan hazırlamanıza yardımcı olabilir.



NDSS ve siz

Daha fazla kaynağa (kendi dilinizdeki kaynaklar dahil) erişmek için ndss.com.au adresini ziyaret edin veya **1800 637 700 numaralı telefondan NDSS Yardım Hattını** arayın.

Not: Bu bilgiler yalnızca yol gösterme amaçlı sunulmuştur. Kişisel tıbbi tavsiyenin yerini almamalıdır. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınızla iletişime geçmelisiniz.