NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative



ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنے: مختصر رہنمائی

ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنوں سے کیا مراد ہے؟

ذیابیطس آپ کے جسم کے کئی حصوں کو متاثر کر سکتی ہے، جیسے دل، گردے، آنکھیں اور پاؤں۔ وقت کے ساتھ، یہ صحت کے دوسرے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنوں سے آپ کو:

- اپنی ذیابیطس کا خیال رکھنے اور صحت مند رہنے میں مدد ملتی ہے
- صحت کے مسائل کا جلد پتہ چل جاتا ہے، جب انہیں سنبھالنا آسان ہوتا ہے
- ذیابیطس سے تعلق رکھنے والے مسائلِ صحت کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

آپ کو ذیابیطس کے لیے ان معائنوں یا ٹیسٹوں کی ضرورت ہو گی:



HbA1c
خون کا ٹیسٹ جو آپ کے خون میں اوسط گلوکوز لیول چیک کرتا ہے۔



خون میں موجود چکنائیاں
کولیسٹرول اور خون میں شامل دوسری چکنائیوں کی سطح چیک کرنے والا خون کا ٹیسٹ۔



گردے
خون اور پیشاب کے ٹیسٹ جن سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے گردے کتنی اچھی طرح کام کر رہے ہیں۔



بلڈ پریشر
اس چیک سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے دل کو خون پمپ کرنے کے لیے کتنی محنت کرنی پڑتی ہے۔



پاؤں
ذیابیطس سے متعلق مسائل کا پتہ چلانے کے لیے آپ کے پیروں کا معائنہ۔



آنکھیں
ذیابیطس سے متعلق مسائل کا پتہ چلانے کے لیے آپ کے پیروں کا معائنہ۔



دانت اور مسوڑھے
اس چیک سے پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کے دانت اور مسوڑھے صحت مند ہیں۔



وزن اور کمر
اس چیک سے پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کا وزن اور کمر کی پیمائش صحتمندانہ رینج میں ہیں۔

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002470-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنے: مختصر رہنمائی



وہ دوسری چیزیں جن کے متعلق آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کرے گا

- آپ کونسی دوائیاں استعمال کر رہے ہیں
- صحت بخش خوراک
- ورزش
- سگرٹ نوشی چھوڑنا (اگر آپ سگرٹ پیتے ہیں)
- جذباتی صحت

ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنے کیسے کروائے جا سکتے ہیں

- اپنے ڈاکٹر سے ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنوں کا انتظام کرنے کو کہیں۔
- کچھ معائنے ڈاکٹر آپ کی اپائنٹمنٹ کے دوران ہی کر سکتا ہے۔
- جبکہ کچھ دوسرے معائنوں کے لیے وہ آپ کو کسی اور ماہرِ صحت کے پاس بھیجے گا۔
- زیادہ تر صحت کے معائنے سال میں ایک بار کیے جاتے ہیں لیکن کچھ معائنے اس سے زیادہ بار کروانے پڑیں گے۔ اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو کتنی بار یہ معائنے کروانے کی ضرورت ہے۔

اپنے نتائج حاصل کرنا

- ہر بار ذیابیطس کے لیے صحت کے معائنے کروانے کے بعد اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کے نتائج صحتمندانہ رینج میں ہیں۔
- آپ کا ڈاکٹر یا ڈائبیٹیز ہیلتھ پروفیشنل آپ کے نتائج میں بہتری یا صحت کے مسائل کے علاج کے لیے پلان بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

NDSS اور آپ

مزید معلوماتی وسائل (اور اپنی زبان میں وسائل بھی) حاصل کرنے کے لیے **ndss.com.au** پر جائیں یا **NDSS Helpline 1800 637 700** کو کال کریں۔

نوٹ: یہ معلومات صرف رہنمائی کی خاطر دی گئی ہیں۔ انہیں انفرادی طبی مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کوئی خدشات ہوں یا آپکے مزید سوالات ہوں تو آپ کو اپنے ماہرِ صحت سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002470-NDSS_U
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.