

دوره مراقبت سالانه مرض شکر شما

دوره مراقبت سالانه، به شمول آزمایشهای ذیل در یک دوره 12 ماهه میشود:

HbA1c

HbA1c یک تست خونی است که متوسط گلوکز خون شما را در دوره 10 تا 12 هفته گذشته نشان میدهد. کوشش کنید حداقل هر 6 تا 12 ماه یک بار آزمایش HbA1c بدهید. میزان گلوکز (7%) 53mmol/mol و یا کمتر هدف مناسبی است. برای رسیدن به میزان هدف خود با داکتر و یا فرد مسلکی مرض شکر خود مشورت کنید.

فشار خون

کوشش کنید که هر شش ماه یک بار از داکتر خود و یا نرس بخواهید فشار خون شما را چک کند. فشار خون مناسب برای افراد مصاب به مرض شکر از $130/80$ تا $140/90$ یا کمتر. اگر تکلیف کلیوی و یا قلبی دارید، داکتر در مورد فشار خون مناسب وضعیت شما مشورت خواهد داد. نگهداشتن فشار خون در محدوده هدف خطر سکته مغزی، مصاب شدن به امراض قلبی، کلیوی، چشم و آسیب های مغز و اعصاب را کم خواهد کرد.

سنجش پا

داکتر، فرد مسلکی مرض شکر، نرس و یا متخصص امراض پا میتوانند پای شما را معاینه کند. اگر مشکل خاصی ندارید هر 12 ماه بخواهید پای شما را معاینه کنند در غیر اینصورت توصیه میشود هر 3-6 ماه این کار را بکنید.

دوره مراقبت سالانه مرض شکر یک چک لیست برای مراقبت مرض شکر است. چک صحتی به کنترل مرض شکر و کاهش خطرات ناشی از آن و حفظ صحت شما کمک کرده میتواند. برای اینکه این چک ها را انجام دهید با داکتر خود همکاری کنید.

دوره مراقبت سالانه برای تشخیص زود هر قسم تشویش مفید است. آزمایشات منظم خطر صدمات احتمالی جسمانی به شمول کلیه، چشم، پا، اعصاب و قلب را کاهش می دهد.



چربی خون (کلسترول و تری گلیسیرید)

میزان کلسترول و تری گلیسیرید مناسب خطر ابتلا به تکالیف مربوط به مرض شکر را کم میکند.

داکتر میزان چربی خون شما را چک می کند. به حیث راهنما کوشش کنید که به میزانهای ذیل برسید:

« کلسترول تمام کمتر از 4mmol/L

« کلسترول LDL (بد) کمتر از 2mmol/L

« کلسترول HDL (خوب) 1mmol/L و یا بیشتر

« تری گلیسیرید کمتر از 2mmol/L.

وزن، دور کمر و شاخص توده جسمانی

اگر اضافه وزن دارید، کاهش میزان کم وزن (5-10%) به کاهش فشار خون، گلوکز و کلسترول کمک کرده میتواند.

شاخص توده جسمانی (BMI) نشان دهنده وزن سالم است. شاخص بین 18.5 و 24.9 در محدوده وزن سالم قرار دارد.

یک شاخص مهم برای صحت، اندازه دور کمر هم است. مقادیر کمتر از 94cm برای مردان و کمتر از 80cm برای زنان توصیه می شود.

این رقمها برای مردمان اروپایی ها مناسب تشخیص داده شده و در مورد آسیایی ها و یا اهالی جزایر اقیانوس آرام ممکن است متفاوت باشد. برای اطمینان از میزان هدف مناسب خود برای شما با داکتر و یا فرد مسلکی مرض شکر خود صحبت کنید.

تغذیه سالم

رژیم غذایی سالم می تواند به کنترل وزن ، گلوکز و کلسترول خون کمک کند. در مورد شرایط و امکان برخورداری از طرح مدیریت برای مراجعه به رژیم درمانگر تحت پوشش Medicare با داکتر خود صحبت کنید.

مراقبت روزانه از پا مهم است. با پای خود آشنا شوید و هر روز آنرا چک کنید. اگر پا خودتان را مشاهده کرده نمیتوانید از آینه استفاده کنید و یا از فرد دیگری بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

با داکتر، متخصص امراض پا و یا فرد مسلکی مرض شکر خود در مورد مراقبت از پا مشورت کنید. سوالات خود را در این مورد که آیا مستحق استفاده از پروگرام مدیریت برای مراجعه به متخصص پا ذریعه Medicare از داکترتان پرسان کنید.

معاینه چشم

چشم بدون آگاهی شما مصاب به آسیب شده میشود. با مراجعه به یک بینایی سنج و یا متخصص چشم (افتالمولوژیست) چشم های خود را هر دو سال یک بار از نظر آسیب های مرض شکر چک کنید.

اگر احساس می کنید که دربینایی شما تغییری به وجود آمده است، با داکتر و یا متخصص چشم مشورت کنید زیرا ممکن است که ضرورت به معاینه بیشتری باشد.

صحت کلیه ها

اگر فشار خون و یا میزان گلوکز خون به به طور مداوم کلان باشد (نفروپاتی مرض شکر)، کلیه های شما ممکن است آسیب ببینند. داکتر و یا متخصص غدد هر 12 ماه یک بار یک آزمایش ادرار تجویز خواهد کرد. این آزمایش وجود میزان کمی پروتئین در ادرار (میکروالبومین) را تست می کند.

توصیه می شود که یک آزمایش خون هم برای تست عملکرد کلیه ها بدهید.



فعالیت جسمانی

فعالیت جسمانی برای صحت بسیار سودمند است. کوشش کنید که در اغلب روز های هفته حداقل 30 دقیقه فعالیت جسمانی نرم به شمول پیاده روی تند، شنا و یا راندن باسیکل داشته باشید. بهترین سپورت فعالیت های مفرح و هر فعالیتی که باعث ایجاد تحرک شود خواهد بود. تا آنجا که ممکن است کوشش کنید تحرک داشته باشید و از زیاد نشستن اجتناب کنید.

فیزیولوژیست سپورتنی یک پروگرام سپورتنی مناسب برای شما ساخته میتواند. در مورد شرایط و امکان استفاده از طرح مدیریت برای مراجعه به فیزیولوژیست به ذریعه Medicare با داکتر خود مشورت کنید.

ارزیابی ادویه

هر سال بخواهید که ادویه شما را چک کنند. داکتر شما از تناسب و ایمنی ترکیب ادویه و دوز آن در وضعیت شما اطمینان حاصل خواهد کرد.

اگر بیشتر از سه قسم دو مصرف می کنید، ممکن است مستحق ارزیابی ادویه در خانه (Home Review Medication) باشید. داکتر دواسازاین کار را برای شما در خانه انجام می دهد و برای دریافت معلومات بیشتر با داکتر خود تماس گرفته میتوانید.

کشیدن سیگارت

اگر سیگارت میکشید، کوشش کنید آن را ترک کنید. ترک سیگارت خطر مصاب شدن به امراض را کم کرده و به صحت شما کمک می کند. اگر ترک سیگارت برایتان سخت است، کمک بگیرید. شما با داکتر خود صحبت کرده میتوانید و یا با Quitline به شماره **137 848** به تماس شوید.

مدیریت مرض شکر

داکتر و افراد صحتی مسلکی مرض شکر شما بر کنترل مرض شکر نظارت کرده و کمک میکنند که مرض شکر خود را در کنترل خود نگهدارید.

صحت روحی

آرامش روحی شما بسیار مهم است. اگر مرض شکر باعث ایجاد تشویش و اضطراب میشود در این مورد با فرد مسلکی مرض شکر صحبت کنید. او برای دریافت کمکی که به آن ضرورت دارید به شما کمک کرده میتواند.

طرح مدیریت داکترخانوادگی



طرح مدیریت داکتر خانوادگی از طریق ارائه خدمات مراقبتی منظم و مکتوب به کنترل مرض شکر کمک کرده میتواند. این پروگرام امکان بازگشت بخشی از فیسهای مربوط به مراجعه به افراد مسلکی صحتی به شمول معلمهای مرض شکر، متخصصهای تغذیه، متخصصین امراض پا و فیزیولوژیست های سپورتنی را ذریعه Medicare فراهم می کند. برای معلومات بیشتر در این مورد با داکتر، معلم مرض شکر و یا نرس خود صحبت کنید.



چرخه مراقبت سالانه مرض شکر شما

هدف	چه هنگام	بررسی
53mmol/mol یا کمتر (7%)	هر 6-12 ماه	HbA1c
از 130/80 تا 140/90 یا کمتر	هر شش ماه	فشار خون
صحت پا حفظ شده است	پا با خطر کم : هر سال پا با خطر کلان : هر 3-6 ماه	ارزیابی پا
صحت چشم حفظ شده است	هر دو سال	معاینه چشم
سطح میکروآلبوم در محدوده هدف تست عملکرد کلیه در محدوده هدف	هر سال	سلامت کلیه
کلسترول کل کمتر از 4mmol/L LDL کمتر از 2mmol/L HDL یا بالاتر 1mmol/L تری گلیسیریدها کمتر از 2mmol/L	هر سال	چربی های خون
BMI 18.5-24.9	هر شش ماه	وزن
کمتر از 94cm (مردان) کمتر از 80cm (زنان)	هر شش ماه	اندازه دور کمر
روی دست گرفتن پلان غذایی صحی	هر سال	ارزیابی تغذیه سالم
حداقل 30 دقیقه فعالیت جسمانی متوسط ، بیشتر روزهای هفته و همچنین وقت کمتری را در حال نشستن باشید	هر سال	ارزیابی فعالیت جسمانی
استفاده بی خطر از ادویه ها	هر سال	ارزیابی ادویه
سیگار نکشید	هر سال	کشیدن سیگار
مدیریت فردی مرض شکر حفظ شده است	هر سال	مدیریت مرض شکر
صحت روحی و عاطفی حفظ می شود	در صورت ضرورت	صحت روحی

توجه: این اهداف برای بزرگسالان مصاب به مرض شکر است. اهداف متفاوتی برای اطفال ، نوجوانان و گروههای فرهنگی در نظر گرفته میشود.

نکات برتر

- منظمأً به داکتر مراجعه کنید تا مدیریت مرض شکر خود را در مسیر درست نگه دارید.
- «یک اندازه» مناسب همه نیست. از داکتر خود پرسان کنید که چطور سایر متخصصین صحتی از شما در مورد مرض شکر حمایت کرده می‌توانند.
- با **خط راهنمای NDSS Helpline 1800 637 700** به تماس شوید و بخواهید با یک متخصص صحتی درباره مدیریت مرض شکر خود صحبت کنید. به مترجم ضرورت دارید؟ با خدمات ترجمانی تیس (Translating TIS) (and Interpreting Service) به نمبر **131 450** به تماس شوید. لسان خود را بیان کنید صبر کنید تا متصل شوید و بخواهید با نمبر **1800 637 700** به تماس شوند.
- برای خواندن یا دانلود منابع ترجمه شده به وب سایت **ndss.com.au/information-in-your-language** مراجعه، یا با خط راهنمای (Helpline) به نمبر **NDSS 1800 637 700** به تماس شوید و بخواهید یک کاپی برای شما روان شود.

شما و NDSS

NDSS طیف وسیعی از خدمات حمایتی، معلومات و محصولات ارزان را برای کمک به مدیریت مرض شکر، صحت‌مندی و زندگی خوب ارائه می‌دهد.