

دوره مراقبت سالانه دیابت شما

دوره مراقبت سالانه، شامل آزمایشات زیر در یک دوره 12 ماهه می شود:

HbA1c

HbA1c یک تست خون است که متوسط گلوکز خون شما را در دوره 10 تا 12 هفته گذشته نشان می دهد. سعی کنید حداقل هر 6 تا 12 ماه یک بار آزمایش HbA1c ماه یک بار آزمایش (7%) 53mmol/mol و یا کمتر هدف مناسبی است. برای میزان مناسب حال شما با پزشک و یا کارشناس دیابت خود مشورت کنید.

فشار خون

بهتر است در هر مراجعه و یا هر شش ماه یک بار از پزشک خود و یا پرستار مربوطه بخواهید فشار خون شما را کنترل کند. فشار خون مناسب برای افراد دیابتی 130/80 تا 140/90 یا کمتر. اگر ناراحتی کلیه و یا قلبی دارید، پزشک در مورد فشار خون مناسب وضعیت شما مشورت خواهد داد. کنترل فشار خون در محدوده هدف خطر سکته مغزی، ابتلا به بیماریهای قلبی، کلیوی، چشم و آسیب های مغز و اعصاب را کاهش می دهد.

ارزیابی پا

پزشک، کارشناس دیابت، پرستار و یا متخصص بیماریهای پا می تواند پای شما را معاینه کند. اگر مشکل خاصی ندارید هر 12 ماه این کار را انجام دهید در غیر اینصورت هر 3-6 ماه توصیه می شود.

دوره مراقبت سالانه دیابت چک لیستی برای مدیریت دیابت شما است. انجام چکابهای سلامتی می تواند به کنترل دیابت، کاهش خطرات ناشی از آن و حفظ سلامت به شما کمک کند. برای انجام این آزمایشها با پزشک خود همکاری کنید.

دوره مراقبت سالانه برای تشخیص به موقع هر گونه نگرانی سلامتی مفید است. آزمایشهای منظم خطر صدمات احتمالی به بدن از جمله 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 مشکلات دیابتی را کاهش می دهد.

پزشک میزان چربی خون شما را چک می کند. به عنوان راهنما، مقادیر زیر را مد نظر داشته باشید:

« 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 بدنی

اگر اضافه وزن دارید، اندکی کاهش وزن (5-10%) به کاهش فشار خون، گلوکز و کلسترول کمک می کند.

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

اندازه دور کمر نیز شاخص مهمی برای سلامتی است. مقادیر کمتر از 94cm برای مردان و کمتر از 80cm برای زنان توصیه می شود.

این ارقام برای اروپایی ها در نظر گرفته شده است و در مورد آسیایی ها و یا اهالی جزایر اقیانوس آرام ممکن است متفاوت باشد. برای اطمینان از رقم مطلوب برای خود با پزشک و یا کارشناس دیابت 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 پزشک خود صحبت کنید.

مراقبت روزانه از پا حائز اهمیت است. با پای خود آشنا شوید و هر روز آن را چک کنید. اگر مشاهده پا برایتان مشکل است می توانید از آینه استفاده کنید و یا از شخص دیگری بخواهید این کار را برای شما انجام دهد.

با پزشک، متخصص بیماریهای پا و یا کارشناس دیابت خود در مورد چگونگی مراقبت از پا مشورت کنید. سوالات خود را در مورد شرایط و امکان استفاده از برنامه مدیریت برای مراجعه به متخصص پا تحت پوشش Medicare از پزشکتان بپرسید.

معاینه چشم

چشم می تواند بدون اینکه خبردار شوید دچار آسیب شود. با مراجعه به یک بینایی سنج و یا متخصص چشم (افتالمولوژیست) چشم های خود را هر دو سال یک بار از نظر آسیب های دیابتی چک کنید.

اگر دربینایی تغییراتی احساس می کنید، با پزشک و یا متخصص چشم مشورت کنید زیرا ممکن است لازم باشد در فواصل کوتاه تر برای معاینه مراجعه کنید.

سلامت کلیه ها

اگر فشار خون و یا میزان گلوکز خون به طور مستمر بالا باشد (نفروپاتی دیابتی)، کلیه های شما ممکن است آسیب ببینند. پزشک و یا متخصص غدد هر 12 ماه یک بار یک آزمایش ادرار تجویز خواهد کرد. این آزمایش وجود میزان کمی پروتئین در ادرار (میکروآلبومین) را تست می کند.

یک آزمایش خون برای تست کارکرد کلیه ها نیز توصیه می شود.



فعالیت بدنی

فعالیت بدنی برای سلامتی بسیار مفید است. سعی کنید در اکثر روزهای هفته حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی نرم مانند پیاده روی تند، شنا و یا دوچرخه سواری داشته باشید. بهترین ورزش فعالیت های لذت بخش و هر آنچه باعث ایجاد تحرک می شود خواهد بود. تا آنجا که ممکن است سعی کنید تحرک داشته باشید و از نشستن زیاد خودداری کنید.

فیزیولوژیست ورزشی می تواند یک برنامه ورزشی مناسب برای شما ارائه کند. در مورد شرایط و امکان استفاده از طرح مدیریت برای مراجعه به فیزیولوژیست تحت پوشش Medicare با پزشک خود مشورت کنید.

ارزیابی رژیم دارویی

رژیم دارویی خود را همه ساله چک کنید. پزشک شما از تناسب و ایمنی ترکیب دارویی و دوز آن در وضعیت شما اطمینان حاصل خواهد کرد.

اگر بیش از سه نوع دارو مصرف می کنید، ممکن است واجد شرایط ارزیابی مصرف دارو در خانه (Home Medication Review) باشید. دکتر داروساز این عمل را در منزل برای شما انجام می دهد و می توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر با پزشک خود تماس بگیرید.

سیگار کشیدن

اگر سیگاری هستید، سعی کنید آن را ترک کنید. ترک سیگار خطر ابتلا به بیماری را کاهش داده و به بهبود سلامتی کمک می کند. اگر ترک کردن سیگار برایتان سخت است، تقاضای کمک کنید. شما می توانید در این مورد با پزشک خود صحبت کنید و یا با Quitline به شماره **137 848** تماس بگیرید.

مدیریت دیابت

پزشک و کارشناسان دیابت شما بر کنترل دیابت نظارت کرده و در ادامه روند به شما کمک خواهند کرد.

سلامت روانی

آرامش روانی شما بسیار مهم است. اگر دیابت باعث نگرانی و اضطراب شما می شود در مورد احساس خود با کارشناس دیابت صحبت کنید. او می تواند برای دریافت کمک مورد نیاز، شما را یاری کند.

طرح مدیریت پزشک عمومی



طرح مدیریت پزشک عمومی می تواند از طریق ارائه یک رویکرد مراقبتی منظم و کتبی به کنترل دیابت کمک کند. این برنامه امکان جبران قسمتی از هزینه های پرداختی بابت مراجعه به کادر درمانی مانند آموزشیاران دیابت، رژیم درمانگرها، متخصصین بیماریهای پا و فیزیولوژیست های ورزشی را از طریق Medicare فراهم می کند. برای اطلاعات بیشتر با پزشک، آموزشیار دیابت و یا پرستار خود گفتگو کنید.



چرخه مراقبت سالانه دیابت

بررسی	چه موقع	هدف
HbA1c	هر 6-12 ماه	53mmol/mol (7%) یا کمتر
فشار خون	هر شش ماه	130/80 تا 140/90 یا کمتر
ارزیابی پا	پای کم خطر: هر سال پا پرخطر: هر 3-6 ماه	سلامت پا حفظ شده است
معاینه چشم	هر دو سال	سلامت چشم حفظ شده است
سلامت کلیه	هر سال	سطح میکروآلبوم در محدوده هدف تست عملکرد کلیه در محدوده هدف
چربی های خون	هر سال	کلسترول کل کمتر از 4mmol/L LDL کمتر از 2mmol/L HDL 1mmol/L یا بالاتر تری گلیسیریدها کمتر از 2mmol/L
وزن	هر شش ماه	BMI 18.5-24.9
اندازه دور کمر	هر شش ماه	کمتر از 94cm (مردان) کمتر از 80cm (زنان)
بررسی تغذیه سالم	هر سال	دنبال نمودن یک برنامه غذایی سالم
بررسی فعالیت بدنی	هر سال	حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط ، بیشتر روزهای هفته و نیز وقت کمتری را به نشستن بگذرانید
بررسی داروها	هر سال	استفاده بی خطر از داروها
سیگار کشیدن	هر سال	سیگار نکشید
مدیریت دیابت	هر سال	مدیریت شخصی دیابت حفظ شده است
سلامت روح و روان	در صورت لزوم	سلامت روانی و عاطفی حفظ می شود

توجه: اهداف ذکر شده برای بزرگسالان مبتلا به دیابت است. اهداف متفاوتی برای کودکان ، نوجوانان و گروههای فرهنگی اعمال می شود.

نکات برتر

- به طور منظم به پزشک مراجعه کنید تا مدیریت دیابت خود را در مسیر درست نگه دارید.
- «یک سائز» مناسب همه نیست. از پزشک خود بپرسید که چگونه سایر متخصصین بهداشت می‌توانند از شما در مورد دیابت حمایت کنند.
- با **خط راهنمای Helpline NDSS 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 (TIS) (Translating 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 **ndss.com.au/information-in-your-language** مراجعه، یا با خط راهنمای (**Helpline**) به شماره **NDSS 1800 637 700** تماس بگیرید و بخواهید یک نسخه برای شما ارسال 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.