

तपाईंको मधुमेह हेरचाहको वार्षिक चक्र

हेरचाहको मधुमेह वार्षिक चक्र तपाईंको मधुमेह प्रबन्धको लागि एक जाँच तालिका हो। स्वास्थ्य जाँचनाले तपाईंलाई मधुमेहसँग राम्रोसँग बस्न र जटिलताको खतरा कम गर्न मद्दत गर्दछ। यी जाँचहरू पुरा गर्न तपाईंको डाक्टर (GP) का साथ काम गर्नुहोस्।

हेरचाहको वार्षिक चक्रले स्वास्थ्य समस्याहरू चाँडै फेला पार्न मद्दत गर्दछ। नियमित जाँचले तपाईंको मिर्गौला, आँखा, खुट्टा, नशा र मुटु सहित तपाईंको शरीरमा जटिलताको खतरा कम गर्न मद्दत गर्दछ।



हेरचाहको वार्षिक चक्रमा १२ महिना भरी तलका स्वास्थ्य जाँचहरू समावेश छन्:

HbA1c

HbA1c रगत परीक्षण हो जुन तपाईंको को पछिल्लो 10 देखि 12 हप्तामा रगत ग्लुकोजको औसत देखाउँदछ। तपाईंको HbA1c कम्तिमा प्रत्येक 6-12 महिनामा जाँच गर्न को लागि कोशिश गर्नुहोस्। 53 मिमील/मोल (7%) वा कम बनाउने राम्रो लक्ष्य हो। आफ्नो लक्ष्यहरू को बारेमा तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह प्रशिक्षक संग कुरा गर्नुहोस्।

रक्तचाप

तपाईंको रक्तचाप तपाईंको GP बाट जाँच गराउनुहोस् वा नर्स संगको हरेक भेट वा हरेक ६ महिनामा गर्नुहोस्। मधुमेह भएका व्यक्तिहरूको लागि सामान्य लक्ष्य 130/80-140/90 वा कम हो। यदि तपाईंलाई मुटु वा मृगौला रोग छ भने, तपाईंको डाक्टरले तपाईंको आवश्यकताहरू पूरा गर्ने लक्ष्यको बारेमा कुरा गर्नेछ। तपाईंको रक्तचापलाई लक्षित राख्दा स्ट्रोक, मुटु, मृगौला र आँखा रोग, र स्नायु क्षतिको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ।

खुट्टा मूल्यांकन

तपाईंको GP, मधुमेह प्रशिक्षक, अभ्यास नर्स वा पोडियाट्रिष्टले तपाईंको खुट्टा जाँच गर्न सक्दछ। यदि तपाईंलाई आफ्नो खुट्टा संग कुनै समस्या छैन भने, प्रत्येक १२ महिनामा जाँच गर्न को लागि कोशिश गर्नुहोस्। यदि तपाईंको खुट्टामा समस्या छ भने प्रत्येक ३-६ महिनामा जाँच्ने प्रयास गर्नुहोस्।

दैनिक खुट्टाको हेरचाह गर्नु धेरै महत्वपूर्ण छ। आफ्नो खुट्टा को ख्याल राख्नुहोस् र हरेक दिन जाँच गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो खुट्टामा पुग्न सक्नुहुन्न भने, तपाईं एना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा कसैले तपाईंको लागि उनीहरूलाई हेर्नको लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको GP, पोडियाट्रिस्ट वा मधुमेह स्वास्थ्य पेशेवर सँग आफ्नो खुट्टा कसरी हेर्ने बारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईं लेआफ्नो GP सँग यदि मेडिकेयर अन्तर्गत पोडियाट्रिस्ट हेर्नको लागि व्यवस्थापन योजनाको लागि योग्य हुनुहुन्छ सोध्न सक्नुहुन्छ।

आँखा जाँच

तपाईंका आँखाहरू तपाईं आफुले थाहा नपाईकन बिग्रन सक्छन्। तपाईंको आँखा प्रत्येक दुई वर्षमा एक optometrist वा नेत्र रोग विशेषज्ञ (अपथालमोलोजिष्ट) द्वारा मधुमेय – सम्बन्धी बिकारको बारेमा जाँच्नुहोला।

यदि तपाईंले आफ्नो दृष्टिमा कुनै परिवर्तन देख्नु भयो भने आफ्नो डाक्टर वा आँखा विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस् किनकि तपाईंले आफ्नो आँखालाई बारम्बार जाँच गर्नु पर्ने हुन्छ।

मृगौला स्वास्थ्य

यदि तपाईंको रक्तचाप र रगत ग्लुकोजको मात्रा धेरै समय सम्म उच्च भैरहेमा तपाईंको मृगौला क्षतिग्रस्त हुन सक्दछ (मधुमेह नेफ्रोपेथी)। तपाईंको GP वा ईण्डोक्रिनोलोजिष्ट ले हरेक १२ महिनामा पिसाब जाँच गर्ने व्यवस्था गरिदिन्छ। यस परिक्षणले तपाईंको पिसाबमा सानो मात्राको प्रोटीन पनि जाँच गर्दछ(माइक्रोआल्बिमिन भनिन्छ)।

तपाईंको मृगौलाको कार्य जाँच गर्न रक्त परीक्षणको पनि सिफारिस गरिन्छ।



रक्त बोसो (कोलेस्ट्रॉल र ट्राइग्लिसराइड्स)

स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल र ट्राइग्लिसराइड ले मधुमेह सम्बन्धित जटिलता को जोखिम कम गर्दछ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंको रगतको बोसो जाँच गर्दछ। गाईडको रूपमा, निम्नका लागि लक्ष्य:

- » 4mmol/L भन्दा कमको कुल कोलेस्ट्रॉल
- » LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल 2mmol/L भन्दा कम
- » HDML (राम्रो) कोलेस्ट्रॉल 1mmol/L भन्दा माथी
- » ट्रिग्लोराइडस् 2mmol/L भन्दा कम

वजन, कम्मर र शरिर द्रव्यमान सूचाङ्क

यदि तपाईं एक अस्वस्थ वजन वाल हुनुहुन्छ भने, थोरै मात्रामा वजन घटाउनाले (5-10%) पनि तपाईंको रक्तचाप, रगत ग्लुकोज र कोलेस्ट्रॉलको स्तर कम गर्न मद्दत गर्दछ।

शरिर द्रव्यमान सूचाङ्क (BMI) ले तपाईं को यदि स्वस्थ तौल हो हैन भन्दछ। एउटा BMI 18.5 र 24.9 बीचको भएमा स्वस्थ तौल घेरा भित्रै पर्दछ।

तपाईंको कम्मर मापन पनि तपाईंको स्वास्थ्य जोखिम को एक महत्वपूर्ण सूचक हो। सिफारिश गरिएको कम्मर मापन पुरुषको लागि 94 सेमी र महिलाको लागि 80 सेमी भन्दा कम हुनु हो।

यी लक्ष्यहरू युरोपियन पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूको लागि हुन्। यदि तपाईं एशियाई वा प्रशान्त आइलैंडर पृष्ठभूमिबाट हुनुहुन्छ भने फरक लक्ष्य दायरा प्रयोग गर्न सकिन्छ। तपाईंको डाक्टर वा मधुमेह स्वास्थ्य पेशेवरसँग तपाईंको लागि ठीक हुने लक्षको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

स्वस्थ खानपान

स्वस्थ खाना योजनाले तपाईंको वजनलाई व्यवस्थित गर्न र रगत ग्लुकोज र कोलेस्ट्रॉलको स्तरलाई लक्ष्य दायरामा राख्न मद्दत गर्दछ। यदि तपाईं मेडिकेयर अन्तर्गत डाइटिसियन हेर्नको लागि व्यवस्थापन योजनाको लागि योग्य हुनुहुन्छ भनेर तपाईं आफ्नो जीपी (GP) लाई सोध्न सक्नुहुन्छ।

शारीरिक गतिविधि

शारीरिक गतिविधि तपाईंको स्वास्थ्य को लागी धेरै राम्रो हुन्छ। हप्ताको धेरै दिनहरूमा कम्तिमा 30 मिनेट मध्यम शारीरिक कृयाकलाप गर्ने कोशिश गर्नुहोस् (जस्तै तिब्र गतिमा हिड्ने, पौडी खेल्ने वा साइकल यात्रा)। सबै भन्दा राम्रो गतिविधि भनेको जुन तपाईं रमाईलो गर्नुहुन्छ र तपाईंलाई प्रहोत्साहित गर्दछ। जति धेरै हिडडुल सम्भव छ गर्नुहोस् र बस्नमा कम समय खर्च गर्नुहोला।

एक व्यायाम फिजियोलोजिस्ट एउटा व्यायाम कार्यक्रम बनाईदिन सक्छ जुन तपाईंको लागि सहि छ। तपाईंको जीपी (GP) सोध्नुहोस् यदि तपाईं व्यायाम प्रबन्धन योजनाको लागि फिजियोलोजिस्ट द्वारा मेडिकेयर अन्तर्गत योग्य हुनुहुन्छ।

औषधिउपचार समीक्षा

तपाईंको औषधिहरू हरेक वर्ष जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको GP ले यो सुनिश्चित गर्न सक्दछ कि तपाईंको लागि संयोजन र खुराकहरू सुरक्षित छन् र सहि छ।

यदि तपाईं तीन भन्दा बढि औषधि लिनुहुन्छ भने, तपाईं गृह मेडिकेसन समीक्षाको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। तपाईंको फार्मासिष्टले तपाईंको घरमा तपाईंको औषधिहरू समीक्षा गर्नेछ। थप जानकारीको लागि तपाईंको जीपी (GP) लाई सोध्नुहोस्।

धूम्रपान

यदि तपाईं धूम्रपान गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ भने, अन्त्य गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यसले तपाईंमा हुने जटिलताको खतरा कम गर्न र तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। यदि तपाईंलाई छोड्न गाह्रो हुन्छ भने, सहयोगको लागि सोध्नुहोस्। तपाईं आफ्नो जीपी (GP) सँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ वा क्विटलाइन **137 848** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

मधुमेह व्यवस्थापन

तपाईंको डाक्टर र मधुमेह स्वास्थ्य पेशेवरहरूले तपाईंको मधुमेह प्रबन्ध कसरी गर्ने हेर्छ र तपाईंको मधुमेह सहि स्तरमा राख्न मद्दत गर्दछ।

भावनात्मक स्वास्थ्य

तपाईंको भावनात्मक स्वास्थ्य धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यदि मधुमेहले तपाईंलाई चिन्तित, व्याकुल वा दुःखी महसुस गराउँछ भने, तपाईंलाई कस्तो लागि रहेको छ भन्ने बारे मधुमेह स्वास्थ्य पेशेवरसँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंलाई मद्दत गर्न सहयोग पुर्याउन सक्छन्।



GP व्यवस्थापन योजना

जीपी (GP) प्रबन्धन योजनाले तपाईंलाई मधुमेह प्रबन्ध गर्न संगठित, लिखित दृष्टिकोण प्रदान गरेर मद्दत गर्न सक्दछ। तपाईंको यी हेरचाह योजनाहरूले तपाईंलाई एक स्वास्थ्य पेशेवरहरू बाट मेडिकेयर छुट प्राप्त गर्न अनुमति दिन्छ, जस्तै मधुमेह शिक्षक, डाएटियन, पोडियाट्रिस्ट र व्यायाम फिजियोलोजिस्ट। GP व्यवस्थापन योजनाको बारेमा थप जानकारीको लागि, तपाईंको GP, मधुमेह शिक्षक वा अभ्यास नर्स सँग कुरा गर्नुहोस्।



तपाईंको हेरचाहको जाँच तालिकाको वार्षिक चक्र

जाँच गर्नुहोस्	कहिले	लक्ष्य
HbA1c	हेरक 6-12 महिनाहरू	53mmol/mol (7%) वा कम
रक्तचाप	हेरक छ महिनाहरू	130/80-140/90 वा कम
खुट्टा मूल्यांकन	न्यून खतरा पैतला: हेरको बर्ष उच्च खतरा पैतला: हेरक 3-6 महिनाहरू	खुट्टा स्वास्थ्य कायम
आँखाको परिक्षण	हेरक दुई बर्षहरू	आँखा स्वास्थ्य कायम
मृगौला स्वास्थ्य	हेरक बर्ष	लक्ष्य दायरामा माइक्रोब्ल्यूमिन स्तरहरू लक्ष्य दायरामा मृगौलाको प्रकार्य परीक्षण
रगतमा बोसो	हेरक बर्ष	कुल कोलेस्ट्रॉल 4mmol/L भन्दा कम LDL 2mmol/L भन्दा कम HDL 1mmol/L वा माथिको ट्राइग्लिसेराइडहरू 2mmol/L
तौल	हेरक छ महिनाहरू	BMI 18.5-24.9
कम्मरकरको नाप*	हेरक छ महिनाहरू	94 सेमी भन्दा कम (पुरुष) 80 सेमी भन्दा कम (महिला)
श्वास्थ्य खानपानिको समिक्षा	हेरक बर्ष	स्वस्थ खाने योजना अनुसरण गर्दै
शारिरिक कृयाकलापको समिक्षा	हेरक बर्ष	कम्तिमा 30 मिनेटको मध्यम शारीरिक गतिविधि, हप्ताको प्रायजसो दिन र बसेर काम गर्दा कम समय खर्च गर्नुहोला
औषधी समिक्षा	हेरक बर्ष	सुरक्षित रूपमा औषधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्
धुम्रपान	हेरक बर्ष	धुम्रपान निषेध
मधुमेह व्यवस्थापन	हेरक बर्ष	मधुमेह को आत्म-प्रबन्ध कायक गर्नुहोला
भावनात्मक स्वास्थ्य	आवश्यकता अनुसार	भावनात्मक स्वास्थ्य र कल्याण कायम राखिएको

टिप्पणी: सूचीबद्ध लक्ष्यहरू मधुमेह भएका वयस्कहरूको लागि हो। बच्चाहरू, किशोर र सांस्कृतिक समूहहरूमा फरक लक्ष्यहरू लागू हुन्छन्।

प्रमुख सुझावहरू:

- तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापनलाई नियन्त्रणमा राख्न नियमित रूपमा आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।
- 'एउटै-कुरा' सबै ठाउँमा मिल्दैन। आफ्नो डाक्टरलाई अन्य स्वास्थ्य पेशाकर्महरूले तपाईंलाई तपाईंको मधुमेहमा कसरी सहयोग गर्न सक्छन् भन्ने सोध्नुहोस्।
- **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न एकजना स्वास्थ्य पेशाकर्मसँग कुरा गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। के तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ? अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस्। तपाईंले बोल्ने भाषा बताउनुहोस्। अनि जोडिनको लागि पर्खनुहोस् र त्यसपछि **1800 637 700** मा जोडिदिन आग्रह गर्नुहोस्।
- अनुवादित स्रोतहरू पढ्न वा डाउनलोड गर्न **ndss.com.au/information-in-your-language** मा जानुहोस्, वा **NDSS हेल्पलाइन (Helpline) 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई अनुवादित प्रतिलिपि पठाउनको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

**NDSS र तपाईं**

NDSS ले तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापन गर्न, स्वस्थ रहन र राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्न विभिन्न सहयोग सेवाहरू, जानकारी र सहूलियतयुक्त सामानहरू प्रदान गर्दछ।