

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੱਕਰ/ਸਾਇਕਲ

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ /ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਚੱਕਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ, ਅੱਖਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਾਲਾਨਾ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

HbA1c

ਐੱਚਬੀ ਏ 1 ਸੀ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੇ 10 ਤੋਂ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਐੱਚਬੀ ਏ 1 ਸੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰੇਕ 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ 53mmol / mol (7%) ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਰ ਫੇਰੀ ਜਾਂ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 130/80-140/90 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ, ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪੋਡੀਐਟ੍ਰਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਰ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇਖਭਾਲ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਪੋਡੀਐਟ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪੋਡੀਐਟ੍ਰਿਸਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇ ਬਿਨਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਓਪਟੋਮੈਟ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ (ਨੇਤਰ ਮਾਹਰ) ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਉੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੇਫਰੋਪੈਥੀ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ ਹਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਏਗਾ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਬੋਝੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਐਲਬਮਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ/ਕਿਡਨੀ ਦੇ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ (ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡਜ਼)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

- » ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ 4mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ
- » ਐਲ ਡੀ ਐਲ (ਮਾੜਾ) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ 2mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ
- » ਐਚ.ਡੀ.ਐੱਲ (ਚੰਗਾ) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ 1mmol/L ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ
- » 2mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਟਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡਜ਼।

ਭਾਰ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਹੀ ਮਾਤਰਾ (5-10%) ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ ਐਮਆਈ. /BMI) ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ 18.5 ਅਤੇ 24.9 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਬੀ ਐਮਆਈ. /BMI ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਦੀ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਕ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ 94 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਟੀਚੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਿਕ ਆਈਲੈਂਡਰ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਚੇ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੀ ਐਮਆਈ. /BMI ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ) ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ।

ਦਵਾਈ ਸਮੀਖਿਆ

ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਸ਼ਰਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ/ਸਮੋਕਿੰਗ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਇਟ ਲਾਈਨ **137 848** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੂਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਵੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।



ਜੀਪੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ

ਇੱਕ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਗਠਿਤ, ਲਿਖਤੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਪੌਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਵੇਲੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦੀ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਅਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਪੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਜਾਂ ਪਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਚੱਕਰ

ਚੈਕ	ਕਦੋਂ	ਟੀਚਾ
HbA1c	ਹਰ 6-12 ਮਹੀਨੇ	53mmol / mol (7%) ਜਾਂ ਘੱਟ
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ	130/80-140/90 ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ
ਪੈਰ ਮੁਲਾਂਕਣ	ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪੈਰ: ਹਰ ਸਾਲ	ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ / ਠੀਕ ਹੈ
	ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਪੈਰ: ਹਰ 3-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ	
ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ	ਹਰ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ	ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ/ਠੀਕ ਹੈ
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ	ਹਰ ਸਾਲ	ਮਾਈਕਰੋਬਲੂਮਿਨ ਪੱਧਰ ਟੀਚੇ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ
		ਕਿਡਨੀ ਫੰਕਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਟੀਚੇ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ
ਖੂਨ ਦੀ ਚਰਬੀ	ਹਰ ਸਾਲ	ਕੁੱਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ 4mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ
		ਐਲਡੀਐਲ 2mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ
		ਐਚਡੀਐਲ 1mmol/L ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ
		ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡਜ਼ 2mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ
ਭਾਰ	ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ	ਬੀ ਐਮ.ਆਈ. 18.5-24.9
ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ*	ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ	94 ਸੈਮੀ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਆਦਮੀ)
		80 ਸੈਮੀ ਤੋਂ ਘੱਟ (ਔਰਤਾਂ)
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ	ਹਰ ਸਾਲ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ	ਹਰ ਸਾਲ	ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ, ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ
ਦਵਾਈ ਸਮੀਖਿਆ	ਹਰ ਸਾਲ	ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ
ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ/ਸਮੋਕਿੰਗ	ਹਰ ਸਾਲ	ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ/ਸਮੋਕਿੰਗ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ
ਸ਼ੂਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ	ਹਰ ਸਾਲ	ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ
ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ	ਹਰ ਸਾਲ	ਭਾਵਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਨੋਟ: ਸੂਚੀਬੱਧ ਟੀਚੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ, ਕਸ਼ਿਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਚੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਤਮ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪਰਬੰਧ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਮਿਲੋ।
- 'ਇਕੋ-ਤਰੀਕਾ' ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline)**
1800 637 700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਕੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਫੋਨ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ **1800 637 700** ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ।
- ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ndss.com.au/information-in-your-language 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline) ਨੂੰ **1800 637 700** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਕਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।



ਐਨਡੀਐਸਐਸ NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

NDSS ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।