

วงจรการดูแลโรคเบาหวานประจำปีของคุณ

วงจรการดูแลโรคเบาหวานประจำปีเป็นรายการตรวจสอบการจัดการโรคเบาหวานของคุณ การตรวจสอบสุขภาพสามารถช่วยคุณควบคุมโรคเบาหวานและลดความเสี่ยงของโรคแทรกซ้อน โปรดร่วมมือกับแพทย์รักษาโรคทั่วไป (GP) ของคุณเพื่อทำการตรวจสอบเหล่านี้ให้เสร็จสิ้น

วงจรการดูแลประจำปีจะช่วยให้คุณทราบปัญหาสุขภาพใดๆ แต่เน้นๆ การตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนต่อร่างกายของคุณ รวมทั้งต่อไต ตา เท้า เส้นประสาท และ หัวใจ



วงจรการดูแลประจำปีรวมถึงการตรวจสอบสุขภาพต่อไปนี้ เป็นเวลา 12 เดือน

HbA1c

HbA1c เป็นการตรวจเลือดที่แสดงระดับเฉลี่ยของกลูโคสในเลือดของคุณในระยะ 10 ถึง 12 สัปดาห์ที่ผ่านมา พยายามตรวจ HbA1c ของคุณอย่างน้อยที่สุดทุก 6-12 เดือน ค่าที่อ่านได้ 53mmol/mol (7%) หรือต่ำกว่าเป็นเป้าหมายที่ดี โปรดหารือเรื่องเป้าหมายของคุณกับแพทย์หรือผู้ให้การศึกษาด้านโรคเบาหวาน

ความดันโลหิต

พยายามให้แพทย์ GP (จีพี) หรือพยาบาลตรวจวัดความดันโลหิตทุกครั้งที่คุณไปพบ หรือไม่ก็ทุกหกเดือน เป้าหมายทั่วไปสำหรับผู้เป็นเบาหวานคือ 130/80 130/80-140/90 หรือต่ำกว่า ถ้าคุณเป็นโรคหัวใจหรือโรคไต แพทย์ของคุณจะพูดคุยกับคุณเรื่องเป้าหมายเพื่อให้ตรงตามความจำเป็นของคุณ การควบคุมความดันโลหิตของคุณให้ตรงตามเป้าหมายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดสมองตีบ (สโตรค) โรคหัวใจ โรคไต และโรคตา รวมทั้งความเสียหายต่อเส้นประสาท

การตรวจสอบสุขภาพเท้า

แพทย์ GP ผู้ให้การศึกษาโรคเบาหวาน พยาบาลปฏิบัติการหรือผู้บำบัดรักษาโรคเท้าสามารถตรวจเท้าของคุณได้ ถ้าคุณไม่มีปัญหาใดๆ เกี่ยวกับเท้า ก็ขอให้เขาตรวจทุก 12 เดือน แต่ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับเท้า พยายามให้เขาตรวจทุก 3-6 เดือน

การดูแลเท้าทุกวันเป็นเรื่องสำคัญมาก รู้จักเท้าของคุณ และตรวจสอบเท้าทุกวัน ถ้าคุณเอื้อมไม่ถึงเท้า โปรดใช้กระจกเงาส่องดูหรือให้คนอื่นดูให้

หรือกับแพทย์ GP ผู้ชำนาญโรคเท้าหรือผู้เชี่ยวชาญสุขภาพด้านโรคเบาหวานเกี่ยวกับเรื่องการดูแลเท้า สอบถามแพทย์ GP ว่าคุณมีสิทธิ์สำหรับแผนการจัดการ เพื่อพบผู้ชำนาญโรคเท้าภายใต้เมดิแคร์หรือไม่

การตรวจตา

ตาของคุณอาจได้รับความเสียหายโดยคุณไม่รู้ตัว ควรตรวจตากับผู้เชี่ยวชาญการวัดสายตาหรือกับผู้เชี่ยวชาญโรคตา (จักษุแพทย์) ทุกๆ สองปีเพื่อดูความเสียหายที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

ปรึกษาแพทย์ของคุณหรือผู้เชี่ยวชาญโรคตาถ้าคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับสายตา คุณอาจจำเป็นต้องตรวจตาให้บ่อยขึ้น

สุขภาพไต

ไตของคุณอาจได้รับความเสียหายหากความดันโลหิตและกลูโคสในเลือดของคุณอยู่ในระดับสูงมาเป็นเวลานาน นี่อาจเพิ่มความเสี่ยงความเสียหายแก่ไตได้ แพทย์ GP ของคุณหรือผู้เชี่ยวชาญด้านต่อมไร้ท่อจะจัดให้มีการตรวจปัสสาวะทุกๆ 12 เดือน เพื่อตรวจหาโปรตีนจำนวนเล็กน้อยในปัสสาวะ (ไมโครอัลบูมิน) ของคุณ

นอกจากนี้ ขอแนะนำให้คุณตรวจเลือดเพื่อประเมินการทำงานของไตของคุณด้วย



ไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์)

ระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ที่ดีต่อสุขภาพ จะลดความเสี่ยงของโรคแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน

แพทย์จะตรวจไขมันในเลือดของคุณ เพื่อเป็นแนวทาง โปรดตั้งเป้าหมายไว้ดังนี้:

- » คอเลสเตอรอลทั้งหมดต่ำกว่า 4mmol/L
- » คอเลสเตอรอล LDL (ไม่ดี) ต่ำกว่า 2mmol/L
- » คอเลสเตอรอล HDL (ดี) 1mmol/L หรือสูงกว่า
- » ไตรกลีเซอไรด์ต่ำกว่า 2mmol/L

น้ำหนัก รอบเอว และ ดัชนีมวลกาย

如果你有น้ำหนักตัวที่ไม่ถูกสุขภาพ การลดน้ำหนักตัวเล็กน้อยเพียง (5–10%) จะช่วยลดระดับความดันโลหิต กลูโคสในเลือด และคอเลสเตอรอลของคุณ

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) (BMI) (บีเอ็มไอ) จะบอกให้คุณทราบว่าคุณมีน้ำหนักตัวที่ถูกสุขภาพหรือไม่ BMI ระหว่าง 18.5 และ 24.9 อยู่ภายในแนวน้ำหนักที่ถูกสุขภาพ

ขนาดรอบเอวก็เป็นตัวชี้วัดความเสี่ยงด้านสุขภาพที่สำคัญด้วยเช่นกัน ขนาดรอบเอวที่แนะนำไว้คือต่ำกว่า 94cm สำหรับชาย และต่ำกว่า 80cm สำหรับหญิง

เป้าหมายเหล่านี้สำหรับคนที่มีภูมิหลังเป็นชาวยุโรป ส่วนผู้มีภูมิหลังเป็นคนเอเชียหรือชาวเกาะแปซิฟิกอาจมีเป้าหมายที่แตกต่างออกไป หรือกับแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญสุขภาพด้านโรคเบาหวานเกี่ยวกับเป้าหมาย BMI ที่เหมาะสมกับคุณ

การกินอาหารที่ถูกสุขภาพ

แผนการกินอาหารที่ถูกสุขภาพสามารถช่วยให้คุณจัดการเรื่องน้ำหนักตัว และทำให้ระดับกลูโคสในเลือดและระดับคอเลสเตอรอลอยู่ในแนวเป้า หมายถึง สอบถามแพทย์ GP ของคุณว่าคุณมีสิทธิ์ใช้แผนการจัดการที่จะพบนักควบคุมอาหารภายใต้ Medicare หรือไม่.

กิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่ดีมากสำหรับสุขภาพของคุณ พยายามทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด 30 นาที (เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน) เกือบทุกวันในแต่สัปดาห์ กิจกรรมที่ดีที่สุดคือกิจกรรมที่คุณชอบและทำให้คุณเคลื่อนไหว พยายามเคลื่อนไหวตัวให้มากที่สุด และใช้เวลานั่งให้น้อยที่สุด

นักสรีรวิทยาด้านการออกกำลังกายสามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคุณ สอบถามแพทย์ GP ของคุณว่าคุณมีสิทธิใช้แผนการจัดการที่จะพบนักสรีรวิทยาด้านการออกกำลังกายภายใต้ Medicare หรือไม่

การทบทวนเรื่องการไ้ยา

ตรวจสอบการไ้ยาของคุณทุกปี แพทย์ GP ของคุณสามารถตรวจให้แน่ใจว่ายาและขนาดของยาที่ไ้ร่วมกันปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับคุณ

ถ้าคุณไ้ยามากกว่าสามชนิด คุณอาจมีสิทธิไ้รับ Home Medication Review (การทบทวนการไ้ยาที่บ้าน) เกลัชกรจะมาทบทวนการไ้ยาที่บ้านของคุณ ขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากแพทย์ GP ของคุณ

การสูบบุหรี่

ถ้าคุณสูบบุหรี่ จงพยายามเลิกสูบบุหรี่ เพราะจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคแทรกซ้อนและทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้น ถ้าคุณรู้สึกยากที่จะเลิก คุณควรแสวงหาความช่วยเหลือ หรือเรื่องนี้กับแพทย์ GP ของคุณ หรือโทรไปที่ Quitline ที่หมายเลข **137 848**.

การจัดการโรคเบาหวาน

แพทย์และผู้เชี่ยวชาญสุขภาพด้านโรคเบาหวานของคุณ จะตรวจว่าคุณจัดการโรคเบาหวานอย่างไร และจะให้ความช่วยเหลือในการควบคุมโรคเบาหวานของคุณอย่างถูกต้อง

สุขภาพด้านอารมณ์

สุขภาพด้านอารมณ์ของคุณเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าโรคเบาหวานทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวล ทุกข์ร้อน หรือ เศร้าโศก โปรดหารือกับผู้เชี่ยวชาญสุขภาพด้านโรคเบาหวานเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของคุณ เขาสามารถจัดหาความช่วยเหลือตามความต้องการของคุณให้คุณไ้



แผนการจัดการของแพทย์ GP

โดยการจัดทำแผนการดูแลสุขภาพของคุณเป็นลายลักษณ์อักษร แผนการนี้ของแพทย์ GP จะช่วยให้คุณจัดการโรคเบาหวานไ้เป็นอย่างดี แผนการเหล่านี้จะช่วยให้คุณไ้รับเงินส่วนลดคืนจาก Medicare เมื่อคุณไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เช่น ผู้ให้การศึกษาเรื่องโรคเบาหวานที่ไ้รับการรับรอง นักโภชนาการ ผู้ชำนาญรักษาเท้า และนักสรีรวิทยาด้านการออกกำลังกาย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแผนจัดการของแพทย์ GP โปรดสอบถามแพทย์ GP ของคุณ ผู้ให้การศึกษาด้านโรคเบาหวานที่ไ้รับการรับรอง หรือพยาบาลปฏิบัติกร



รายการตรวจสอบวงการดูแลประจำปีของคุณ

ตรวจสอบ	เมื่อไร	เป้าหมาย
HbA1c	ทุก 6-12 เดือน	53mmol/mol (7%) หรือต่ำกว่า
ความดันโลหิต	ทุกหกเดือน	130/80-140/90 หรือต่ำกว่า
การตรวจสุขภาพเท้า	เท้าที่มีการเสี่ยงต่ำ: ทุกปี เท้าที่มีการเสี่ยงสูง: ทุก 3-6 เดือน	สุขภาพเท้าได้รับการบำรุงรักษา
การตรวจตา	ทุกสองปี	สุขภาพตาได้รับการบำรุงรักษา
สุขภาพไต	ทุกปี	ระดับโปรตีนอัลบูมินในปีสภาวะในแนวเป้าหมาย การทดสอบการทำหน้าที่ของไตอยู่ในแนวเป้าหมาย
ไขมันในเลือด	ทุกปี	คอเลสเตอรอลทั้งหมดต่ำกว่า 4mmol/L LDL ต่ำกว่า 2mmol/L HDL 1mmol/L หรือสูงกว่านั้น ไตรกลีเซอไรด์ต่ำกว่า 2mmol/L
น้ำหนัก	ทุกหกเดือน	BMI 18.5-24.9
รอบเอว	ทุกหกเดือน	ต่ำกว่า 94cm (ชาย) ต่ำกว่า 80cm (หญิง)
การทบทวนการรับประทาน อาหารที่ถูกสุขภาพ	ทุกปี	การปฏิบัติตามแผนการกินที่ถูกสุขภาพ
การทบทวนกิจกรรมทางกาย	ทุกปี	ทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด 30 นาทีเกือบทุกวันแต่ละสัปดาห์ และใช้เวลา นั่งให้น้อยลง
การทบทวนการใช้ยา	ทุกปี	ใช้ยาอย่างปลอดภัย
การสูบบุหรี่	ทุกปี	ไม่สูบบุหรี่
การจัดการโรคเบาหวาน	ทุกปี	คงไว้ซึ่งการจัดการโรคเบาหวานด้วยตนเอง
สุขภาพด้านอารมณ์	ตามความจำเป็น	คงไว้ซึ่งสุขภาพทางอารมณ์และความกินดีอยู่ดี

หมายเหตุ: เป้าหมายเหล่านี้ทำขึ้นสำหรับผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเบาหวาน สำหรับเด็ก คนหนุ่มสาว และกลุ่มวัฒนธรรมอื่นๆ มีเป้าหมายที่แตกต่างออกไป

สุดยอดเคล็ดลับ

- พบแพทย์เป็นประจำเพื่อควบคุมโรคเบาหวานให้อยู่หมัด
- ‘บริการมาตรฐาน’ ไม่ได้เหมาะกับทุกคน สอบถามแพทย์ว่าผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพคนอื่นๆ สามารถช่วยเหลือคุณเรื่องโรคเบาหวานได้อย่างไรบ้าง
- โทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอปรึกษาผู้ประกอบวิชาชีพด้านการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับการรับมือกับโรคเบาหวาน ต้องการล่ามใช้ใหม่ โทรติดต่อบริการแปลและล่าม (Translating and Interpreting Service) (TIS) ที่หมายเลข **131 450** ระบุภาษาของคุณ รอรระบบเชื่อมต่อและขอให้โทรไปที่หมายเลข **1800 637 700**
- ไปอ่านหรือดาวน์โหลดแหล่งข้อมูลฉบับแปลที่ ndss.com.au/information-in-your-language หรือโทรติดต่อสายด่วนให้ความช่วยเหลือ (Helpline) ของ NDSS ที่หมายเลข **1800 637 700** และขอให้ส่งเอกสารให้คุณ



NDSS และคุณ

NDSS ให้บริการช่วยเหลือต่างๆ ข้อมูล รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการอุดหนุนเพื่อช่วยให้คุณจัดการกับโรคเบาหวาน มีสุขภาพดีและใช้ชีวิตได้ดี