

ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পরীক্ষা: সংক্ষিপ্ত নির্দেশিকা

ডায়াবেটিসের স্বাস্থ্য পরীক্ষা বলতে কী বোঝায়?

ডায়াবেটিস আপনার শরীরের অনেক অংশকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন হৃদযন্ত্র, কিডনি, চোখ এবং পা। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে এ কারণে আরও কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ডায়াবেটিসের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা আপনাকে সাহায্য করে:

- আপনার ডায়াবেটিসের যত্ন নিতে এবং সুস্থ থাকতে
- স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো প্রাথমিক পর্যায়েই শনাক্ত করতে, যাতে সেগুলো নিয়ন্ত্রণ করা তুলনামূলকভাবে সহজ হয়।
- গুরুতর ডায়াবেটিস-সম্পর্কিত স্বাস্থ্য জটিলতার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

ডায়াবেটিসের জন্য যে স্বাস্থ্য পরীক্ষা গুলো আপনার প্রয়োজন হবে



HbA1c

আপনার গড় রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা (ব্লাড স্যুগার) পরীক্ষা করার জন্য একটি রক্ত পরীক্ষা।



রক্তের চর্বি

কোলেস্টেরল এবং রক্তের অন্যান্য চর্বির মাত্রা পরীক্ষা করার জন্য একটি রক্ত পরীক্ষা।



কিডনি

কিডনি কতটা ভালোভাবে কাজ করছে তা বোঝার জন্য রক্ত ও প্রস্রাবের পরীক্ষা।



রক্তচাপ

হৃদযন্ত্র রক্ত পাম্প করতে কতটা পরিশ্রম করছে তা বোঝার জন্য একটি পরীক্ষা।



পা

আপনার পা পরীক্ষা করা হবে, যাতে ডায়াবেটিসের কারণে হওয়া যেকোনো পায়ের সমস্যা ধরা যায়।



চোখ

ডায়াবেটিসের কারণে চোখে কোনো সমস্যা হচ্ছে কি না তা পরীক্ষা করা।



দাঁত ও মাড়ি

আপনার দাঁত ও মাড়ি সুস্থ আছে কি না তা পরীক্ষা করা।



ওজন ও কোমরের মাপ

আপনার ওজন ও কোমরের মাপ স্বাস্থ্যকর মাত্রার মধ্যে আছে কি না, তা বোঝার জন্য একটি পরীক্ষা।



আপনার চিকিৎসক আপনার সঙ্গে আরও যেসব বিষয় নিয়ে কথা বলতে পারেন



আপনি যে ওষুধগুলি ব্যবহার করছেন



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস



শারীরিক কার্যকলাপ



ধূমপান ছাড়ার পরিকল্পনা (যদি আপনি ধূমপান করেন)



মানসিক ও আবেগগত স্বাস্থ্য

কীভাবে ডায়াবেটিসের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন

- আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে ডায়াবেটিসের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা ঠিক করে নিন।
- আপনার সাক্ষাতের সময় তারা কিছু পরীক্ষা সেখানেই করতে পারবেন।
- অন্য কিছু পরীক্ষার জন্য, তারা আপনাকে উপযুক্ত অন্য স্বাস্থ্যকর্মী বা বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠাবেন।
- বেশিরভাগ স্বাস্থ্য পরীক্ষা বছরে একবার করা হয়, তবে কিছু পরীক্ষা আপনাকে আরও ঘন ঘন করতে হতে পারে। এই পরীক্ষাগুলো কত ঘন ঘন করানো আপনার জন্য উপযুক্ত হবে, তা নিয়ে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল জানা

- প্রতিটি ডায়াবেটিস স্বাস্থ্য পরীক্ষা শেষ হওয়ার পর আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন, আপনার ফলাফলগুলো কি সুস্থতার উপযুক্ত সীমার মধ্যে আছে কিনা।
- আপনার ডাক্তার বা ডায়াবেটিস সংক্রান্ত স্বাস্থ্যকর্মী প্রয়োজনে আপনার ফলাফল আরও ভালো করার জন্য বা যে কোনও স্বাস্থ্য সমস্যার চিকিৎসার জন্য একটি পরিকল্পনা করতে আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।



এনডিএসএস (NDSS) এবং আপনি

আরও তথ্য ও সহায়ক উপকরণ (আপনার ভাষাসহ) পেতে ndss.com.au ওয়েবসাইটে যান অথবা ফোন করুন **এনডিএসএস হেল্পলাইন 1800 637 700**।

নোট: এই তথ্যটি শুধুমাত্র একটি সাধারণ দিকনির্দেশনা হিসেবে দেওয়া হয়েছে। এটি ব্যক্তিগত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প নয়। আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে কোনও উদ্বেগ থাকলে, বা আরও কোনও প্রশ্ন থাকলে, অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।