

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

ন্যাশনাল জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস রেজিস্টার

আপনি কি আপনার নিয়মিত ডায়াবেটিস পরীক্ষা করাচ্ছেন?

এটি আপনাকে নিয়মিত ডায়াবেটিস পরীক্ষা করার কথা স্মরণ করিয়ে দেওয়ার জন্য। গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে এমন প্রতি 2 জনের মধ্যে 1 জন মহিলা 10-20 বছরের মধ্যে প্রি-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবে। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক মাত্রায় আছে কিনা তা ডায়াবেটিস পরীক্ষায় জানা যায়। এটি জানার মাধ্যমে আপনাকে এবং আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারকে (জিপি) আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি সম্প্রতি এই পরীক্ষাটি না করে থাকেন, তাহলে আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের (GP) সাথে দেখা করার এখনই উপযুক্ত সময় যিনি আপনার জন্য এটি করার ব্যবস্থা করবেন। আপনি নীচের ফ্লায়ারে ডায়াবেটিস পরীক্ষা সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন।

আমরা আপনার জিপিকে রিমাইন্ডার পাঠাবো (যেমন আমাদের কাছ থেকে ইমেল বা চিঠির তালিকায় যেমনটি আছে)।

আপনার নিজের বিবরণ, জিপির বিবরণ আপডেট করতে, বা আপনি যদি রেজিস্টারের সাথে আর যোগাযোগ না রাখতে চান, তবে অনুগ্রহ করে ndss.com.au/gdm-update দেখুন।

আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে, অনুগ্রহ করে info@ndss.com.au এ ইমেলের মাধ্যমে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন বা NDSS হেল্পলাইনে কল করুন এই নম্বরে **1800 637 700**।

আপনার বিশ্বস্ত,

Jan Ridd

নির্বাহী জেনারেল ম্যানেজার, ন্যাশনাল ডায়াবেটিস সার্ভিসেস স্কিম
ডায়াবেটিস অস্ট্রেলিয়া

NATIONAL GESTATIONAL
DIABETES REGISTERন্যাশনাল জেস্টেশনাল
ডায়াবেটিস রেজিস্টার

কেন আমার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা দরকার?

গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে এমন প্রতি 2 জনের মধ্যে 1 জন মহিলা 10-20 বছরের মধ্যে প্রি-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হবে।

টাইপ 2 ডায়াবেটিস কোনও লক্ষণ ছাড়াই দেখা দিতে পারে। নিয়মিত ডায়াবেটিস পরীক্ষা প্রাক-ডায়াবেটিস বা টাইপ 2 ডায়াবেটিসকে আগে ভাগেই সনাক্ত করতে পারে।

ডায়াবেটিস পরীক্ষা কি?

একটি ডায়াবেটিস পরীক্ষা মূলত একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষা। পরীক্ষা করানোর আগে আপনাকে সারারাত উপবাস (খাওয়া এড়িয়ে চলতে) করতে বলা হতে পারে। পরীক্ষার ধরণ এবং আপনার কতবার এটি করা দরকার সে সম্পর্কে আপনার জিপিিকে জিজ্ঞাসা করুন।

যদি আপনার শেষবার করানো পরীক্ষার ফলাফলটি স্বাভাবিক মাত্রায় থাকলেও প্রতি 1 থেকে 3 বছর অন্তর ডায়াবেটিস পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হয়।

“প্রাথমিকভাবে সনাক্ত করা একটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। যদি ডায়াবেটিস হয় তবে আপনি যত তাড়াতাড়ি এটিতে প্রবেশ করবেন তত এটি আরও ব্যবস্থাপনাযোগ্য হবে। 29 বছর বয়সের আন্না বলেন, আমার বাচ্চারা, আমার পরিবার আমার জন্য একটি বড় অনুপ্রেরণা, তাই পরীক্ষাটি করা গুরুত্বপূর্ণ”

আপনার রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরলের মতো অন্যান্য স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্যও এটি একটি উত্তম সময়।

এখন আপনার ডায়াবেটিস পরীক্ষা বুক করতে আপনার জিপির সাথে দেখা করুন।

আমি যদি আরও একটি গর্ভধারণের পরিকল্পনা করি তবে কী হবে?

আপনার জিপির সাথে গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করুন। এর মধ্যে রয়েছে প্রতি 1-2 বছরে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের জন্য একটি পরীক্ষা অন্তর্ভুক্ত করা। আপনি যখন আরও একটি গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করছেন, তখন এই পরীক্ষাটি হবে ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স পরীক্ষা।

আমার যদি টাইপ 2 ডায়াবেটিস ধরা পড়ে তবে কী হবে?

স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে টাইপ 2 ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা করা যেতে পারে। আপনার ওষুধ খাওয়ারও প্রয়োজন হতে পারে। আপনার জিপি আপনাকে ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা করতে এবং আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে সহায়তা করতে পারে।

আমি কিভাবে আরও জানতে পারি?



ডায়াবেটিস পরীক্ষা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন, সুস্থ থাকার মাধ্যমে টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করে ভবিষ্যতের গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করুন।

আরো সহায়তা প্রয়োজন?

আপনার জিপি, স্থানীয় হাসপাতালের প্রসূতি পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন বা 1800 637 700 নম্বরে NDSS হেল্পলাইনে কল করুন।

আপনার যোগাযোগের বিবরণ আপডেট করতে বা নিবন্ধন থেকে বেরিয়ে যেতে ndss.com.au/gdm-update দেখুন।