NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Hindi | हिन्दी

# NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
# नेशनल **जेस्टेशनल डायबिटीज** रजिस्टर

**क्या आपने अपनी नियमित डायबिटीज की जांच करवाई है?**

यह आपको नियमित डायबिटीज जांच करवाने के बारे में है। जिन महिलाओं को जेस्टेशनल डायबिटीज हो चुका हो, उन 2 महिलाओं में से 1 महिला में 10-20 सालों में प्री-डायबिटीज या टाइप 2 डायबिटीज विकसित होगा। डायबिटीज जांच दर्शा सकती है कि क्या आपके रक्त ग्लूकोज़ के स्तर स्वस्थ स्तर में हैं। यह जानना आपको और आपके जनरल प्रेक्टिशनर (जी.पी.) को आपके स्वास्थ्य का ध्यान रखने में सहायता कर सकता है।

**यदि आपने हाल ही में डायबिटीज जांच नहीं करवाई है, अब यह एक अच्छा समय है कि आप अपने जनरल प्रेक्टिशनर (जी.पी.)** के पास जाएँ जो आपके लिए इसकी व्यवस्था करेगा। आप नीचे दी गई पुस्तिका में डायबिटीज जांच के बारे में और अधिक पता लगा सकती हैं।

हम आपके जी.पी. को भी रिमांडर भेजेंगे (जैसा कि आपको हमसे मिली ई-मेल या पत्र में सूचीबद्ध है)।

**अपने विवरण, अपने जी.पी. के विवरण अपडेट करने के लिए ,** या यदि अब आप रजिस्टर से संचार प्राप्त नहीं करना चाहती हैं, तो कृपया ndss.com.au/gdm-update वेबसाइट देखें।

यदि आपके कोई सवाल हैं, तो कृपया info@ndss.com.au पर ई-मेल करके हमें संपर्क करें या NDSS हेल्पलाइन को 1800 637 700 पर फोन करें।

सादर,

**Jan Ridd**
कार्यकारी महाप्रबंधक, नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम
Diabetes Australia

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

**NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700**
**ndss.com.au**

Hindi | हिन्दी

# NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
# नेशनल **जेस्टेशनल डायबिटीज** रजिस्टर

## मुझे डायबिटीज जांच की ज़रूरत क्यों है?

जिन महिलाओं को जेस्टेशनल डायबिटीज हो चुका हो, उन 2 महिलाओं में से 1 महिला में 10-20 सालों में प्री-डायबिटीज या टाइप 2 डायबिटीज विकसित होगा।

टाइप 2 डायबिटीज बिना किसी लक्षण के विकसित हो सकता है।नियमित डायबिटीज जांच करवाने से प्री-डायबिटीज या टाइप 2 डायबिटीज का शुरू में ही पता लग सकता है।

## डायबिटीज जांच क्या है?

डायबिटीज जांच आम-तौर पर एक सामान्य रक्त टेस्ट (परीक्षण) है। टेस्ट से पहले आपको रात-भर उपवास रखने (भोजन न खाने) के लिए कहा जा सकता है। टेस्ट के प्रकार और यह कि इसे कब-कब कराना होगा, इस बारे में अपने जी.पी. से पूछें।

**हर 1 से 3 साल में डायबिटीज जांच करवाने का सुझाव दिया जाता है** भले ही आपका अंतिम परिणाम स्वस्थ श्रेणी में रहा हो।

> "शुरूआत में ही पता लगाना काफी अच्छी बात है। यदि आपको डायबिटीज होती है, तो जितनी जल्दी आप इसके बारे में कुछ करती हैं इसका प्रबंध करना उतना ही अधिक आसान होता है। मेरे बच्चे, मेरा परिवार मेरे लिए बड़ी प्रेरणा है, इसलिए टेस्ट करवाना बिल्कुल सही है" **एना, 29 वर्ष**

यह अन्य स्वास्थ्य जांचें करवाने का भी एक अच्छा समय है, जैसे कि रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) और कोलेस्ट्रोल।

**अपनी डायबिटीज की जांच करवाने के लिए अपने जी.पी. के साथ अभी बुकिंग करवाएं।**

## यदि मैं दूसरी गर्भावस्था की योजना बना रही हूँ तो क्या होगा?

अपने जी.पी. के साथ गर्भावस्था योजना की चर्चा करें। इसमें हर 1-2 साल में टाइप 2 डायबिटीज के लिए जांच शामिल होनी चाहिए। जब आप दूसरी गर्भावस्था की योजना बना रही हों, तो यह जांच आम-तौर पर एक ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट होगा।

## यदि मुझे टाइप 2 डायबिटीज होने का निदान होता है तो क्या होता है?

स्वास्थ्यप्रद भोजन का सेवन करके, और शारीरिक गतिविधि करके टाइप 2 डायबिटीज का प्रबंध किया जा सकता है। आपको दवाई का सेवन करने की आवश्यकता भी पड़ सकती है। आपकी जी.पी. डायबिटीज का प्रबंध करने और आपके स्वास्थ्य का ध्यान रखने में आपका समर्थन कर सकती है।

### मैं और अधिक जानकारी का पता कैसे लगा सकती हूँ?

डायबिटीज जांचों, टाइप 2 डायबिटीज के अपने ख़तरे को कम करने के लिए स्वस्थ रहने और भविष्य की गर्भावस्था की योजना बनाने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए QR कोड स्कैन करें।

### क्या आपको और अधिक समर्थन की आवश्यकता है?

अपने जी.पी., स्थानीय अस्पताल की मेटर्निटी सेवा से संपर्क करें, या NDSS हेल्पलाइन को **1800 637 700** पर कॉल करें।

अपने संपर्क विवरण अपडेट करने या रजिस्टर से अपना नाम वापस लेने के लिए **ndss.com.au/gdm-update** पर जाएँ।

**ndss.com.au/gestational-diabetes**
**पर और अधिक जानकारी का पता लगाएँ**

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 4 December 2022. First published July 2019.
NDSSFLY007H