NDSS National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Nepali | नेपाली

NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
राष्ट्रिय **गर्भावस्थाको** मधुमेह दर्ता सूची

के तपाईंले आफ्नो नियमित मधुमेहको जाँच गर्नुभयो?

यो तपाईंलाई नियमित मधुमेहको जाँच गर्नेबारे याद दिलाउनका लागि हो। गर्भावस्थाको मधुमेह भएका धेरै भन्दा धेरैमा २ मध्ये १ महिलामा १०-२० वर्षभित्र पूर्व-मधुमेह वा टाइप २ मधुमेहको विकास हुनेछ। तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायरामा छ कि छैन भनेर मधुमेहका जाँचहरूले देखाउन सक्छन्। यो थाहा पाउँदा तपाईं र तपाईंको चिकित्सक (जीपी) ले तपाईंको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

यदि तपाईंले हालै मधुमेहको जाँच गर्नुभएको छैन भने, तपाईंको जीपीलाई भेट्ने यो राम्रो समय हो जसले तपाईंको लागि यो व्यवस्थित गर्नेछन्। तपाईंले तलको पर्चामा मधुमेह जाँचको बारेमा थप जान्न सक्नुहुन्छ।

हामी तपाईंको जीपीलाई सम्झाउने सन्देश पनि पठाउनेछौँ (तपाईंले हामीबाट प्राप्त गर्नुभएको इमेल वा पत्रमा सूची बद्ध भए अनुसार)।

तपाईंको विवरणहरू, तपाईंको जीपीको विवरणहरू अद्यावधिक गर्न, वा यदि तपाईं अब दर्ता सूचीबाट सूचना प्राप्त गर्न चाहनुहुन्न भने, कृपया ndss.com.au/gdm-update मा जानुहोस्।

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया हामीलाई इमेलमार्फत info@ndss.com.au मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा NDSS हेल्पलाइन **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

भवदीय,

ज्यान रिड (Jan Ridd)
कार्यकारी महाप्रबन्धक, राष्ट्रिय मधुमेह सेवा योजना
मधुमेह अष्ट्रेलिया

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Nepali | नेपाली

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
राष्ट्रिय **गर्भावस्थाको** मधुमेह दर्ता सूची

मलाई किन मधुमेहको जाँच आवश्यक छ?

गर्भावस्थाको मधुमेह भएका धेरै भन्दा धेरैमा २ मध्ये १ महिलामा १०-२० वर्षभित्र पूर्व-मधुमेह वा टाइप २ मधुमेहको विकास हुनेछ।

टाइप २ मधुमेह कुनै लक्षण बिना विकास हुन सक्छ। नियमित मधुमेहको जाँचले पूर्व-मधुमेह वा टाइप २ मधुमेह चाँडै पत्ता लगाउन सकिन्छ।

मधुमेहको जाँच भनेको के हो?

मधुमेहको जाँच सामान्यतया एक साधारण रक्त परीक्षण हो। तपाईंलाई परीक्षण गर्नुअघि रातभर उपवास (खान नखाने) बस्न अनुरोध गर्न सकिन्छ। तपाईंको जीपीलाई परीक्षणको प्रकार र तपाईंले प्राय कति चोटि यो गर्न आवश्यक छ भनेर सोध्नुहोस्।

प्रत्येक १ देखि ३ वर्षमा मधुमेहको जाँच गराउन सिफारिस गरिन्छ, तपाईंको पछिल्लो नतिजा स्वस्थ दायरामा भएको भएता पनि।

> "शुरुमै पत्ता लगाउनु ठूलो कुरा हो। यदि मलाई मधुमेह भएको छ भने, यसलाई जति चाँडो थाहा पाउन सक्यो त्यति नै चाँडो नियन्त्रण गर्न सकिने हुन्छ। मेरा छोराछोरीहरू, मेरो परिवार मेरा लागि ठूलो प्रेरणा हुन्, त्यसैले परीक्षण गर्नु अति आवश्यक छ" **एना, २९ वर्ष**

तपाईंको रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल जस्ता अन्य स्वास्थ्य जाँचहरू गर्नको लागि पनि यो राम्रो समय हो।

अब आफ्नो मधुमेहको जाँच बुक गर्न आफ्नो जीपीलाई भेट्नुहोस्।

यदि म अर्को गर्भाधानको योजना गर्दैछु भने के हुन्छ ?

तपाईंको जीपीसँग गर्भाधान योजनाबारे छलफल गर्नुहोस्। यसमा प्रत्येक १-२ वर्षमा टाइप २ मधुमेहको जाँच समावेश गर्नुपर्छ। जब तपाईं अर्को गर्भाधान योजना गर्दै हुनुहुन्छ, यो जाँचमा सामान्यतया मौखिक ग्लुकोज सहिष्णुता परीक्षण हुनेछ।

यदि मलाई टाइप २ मधुमेह निदान भयो भने के हुन्छ?

टाइप २ मधुमेहलाई स्वस्थ खानपान र शारीरिक क्रियाकलापले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। तपाईंले औषधि पनि लिन आवश्यक हुन सक्छ। तपाईंको जीपीले तपाईंलाई मधुमेह व्यवस्थापन गर्न र तपाईंको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

म कसरी थप पत्ता लगाउन सक्छु?

मधुमेहको जाँच, तपाईंको टाइप २ मधुमेहको जोखिम कम गर्न स्वस्थ रहने र भविष्यको गर्भाधानको लागि योजना बनाउनेबारे थप जानकारीका लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

थप सहायता चाहिन्छ?

आफ्नो जीपीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, स्थानीय अस्पताल प्रसूति सेवा, वा NDSS हेल्पलाइनलाई **1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

आफ्नो सम्पर्क विवरण अद्यावधिक गर्न वा दर्ता सूचीबाट निस्कन **ndss.com.au/gdm-update** मा जानुहोस्।

थप जानकारी ndss.com.au/gestational-diabetes मा खोज्नुहोस्।

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 4 December 2022. First published July 2019.
NDSSFLY007N