

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। 2 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 10-20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਭੇਜਾਂਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ)।

ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ (ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ) ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ndss.com.au/gdm-update 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ info@ndss.com.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ

ਜਾਨ ਰਿੱਡ

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਕੀਮ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

ਨੈਸ਼ਨਲ ਗੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ



ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

2 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 10-20 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ ਭਰ ਵਰਤ ਰੱਖਣ (ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ) ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਹਰ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਨਤੀਜਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸੀ।

“ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਨਜਿੱਠਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ, ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ”
ਐਨਾ, 29 ਸਾਲ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁਣੇ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ 1-2 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੀਣ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ GP, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 637 700** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ndss.com.au/gdm-update 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।