NDSS ہیلپ لائن 1800 637 700
ndss.com.au

Urdu | اردو

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

کیا آپ باقاعدگی سے ہونے والا ذیابیطس کا معائنہ کروا چکی ہیں؟

اس خط سے آپ کو باقاعدگی سے ذیابیطس کا معائنہ کروانے کی یاد دہانی کروائی جا رہی ہے۔ جن خواتین کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان ہر 2 خواتین میں سے 1 کو 10 سے 20 سالوں کے اندر پری ڈائبیٹیز یا ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جائے گی۔ ذیابیطس کے معائنوں سے پتہ چل سکتا ہے کہ آیا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح صحتمندانہ حدود کے اندر ہے۔ یہ جاننے سے آپ اور آپ کے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) کو آپ کی صحت کا خیال رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ نے حال میں ہی یہ معائنہ نہیں کروایا تو یہ اپنے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) کے پاس جانے کا اچھا وقت ہے جو کہ آپ کے لیے اس معائنے کا بندوبست کرے گا۔ آپ نیچے دیے گئے پرچے میں ذیابیطس کے معائنوں کے متعلق مزید معلومات پڑھ سکتی ہیں۔

ہم آپ کے جی پی کو بھی یاد دہانیاں بھیجیں گے (جس کی تفصیل آپ کو ہماری طرف سے آنے والی ای میل یا خط میں ہے)۔

اپنی تفصیلات یا اپنے جی پی کی تفصیلات بدلنے کے لیے، یا اگر آپ چاہتی ہوں کہ رجسٹر آپ کو آئندہ خطوط وغیرہ نہ بھیجے، براہ مہربانی **ndss.com.au/gdm-update** پر جائیں۔

اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو براہ مہربانی **info@ndss.com.au** پر ای میل کر کے ہم سے رابطہ کریں یا **1800 637 700** پر NDSS ہیلپ لائن کو کال کریں۔

نیک تمناؤں کے ساتھ،

Jan Ridd
ایگزیکٹیو جنرل مینیجر، نیشنل ڈائبیٹیز سروسز سکیم
ڈائبیٹیز آسٹریلیا

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS ہیلپ لائن 1800 637 700
ndss.com.au

nDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Urdu | اردو

NATIONAL **GESTATIONAL** **DIABETES** REGISTER

مجھے ذیابیطس کے معائنے کی ضرورت کیوں ہے؟

جن خواتین کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان ہر 2 خواتین میں سے 1 کو10 سے 20 سالوں کے اندر پری ڈائبیٹیز یا ٹائپ 2 ذیابیطس ہو جائے گی۔

ممکن ہے ٹائپ 2 ذیابیطس کی ابتدا میں کوئی علامات نہ ہوں۔ باقاعدگی سے ذیابیطس کے معائنے کروانے سے پری ڈائبیٹیز یا ٹائپ 2 ذیابیطس کا جلد پتہ چل سکتا ہے۔

ذیابیطس کے معائنے سے کیا مراد ہے؟

ذیابیطس کا معائنہ بالعموم ایک سادہ سا خون کا ٹیسٹ ہوتا ہے۔ ٹیسٹ سے پہلے آپ کو رات سے خالی پیٹ رہنے کو کہا جا سکتا ہے (کچھ کھائے بغیر)۔ اپنے جی پی سے ٹیسٹ کی قسم کے متعلق پوچھیں اور پوچھیں کہ آپ کو یہ ٹیسٹ کتنے وقفے سے دہرانا ہو گا۔

مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہر 1 سے 3 سال بعد ذیابیطس کے معائنے کروائے جائیں چاہے آپ کا پچھلا نتیجہ صحتمند حدود کے اندر ہو۔

"جلد پتہ چل جانا بہت اہم ہے۔ اگر مجھے ذیابیطس ہو جائے تو جتنی جلدی علاج شروع ہو جائے، اتنی ہی جلدی اسے سنبھالا جا سکتا ہے۔ میرے بچے، میرا گھرانہ مجھ میں اپنا خیال رکھنے کا جذبہ پیدا کرتے ہیں اور اسی لیے ٹیسٹ کروانا مجھے اہم لگتا ہے" **29 سالہ اینا**

یہ صحت کے دوسرے چیکس جیسے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول چیکس کروانے کے لیے بھی اچھا وقت ہے۔

اپنا ذیابیطس کا معائنہ بک کرنے کے لیے ابھی اپنے جی پی سے ملیں۔

اگر میں دوبارہ حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہوں تو؟

اپنے جی پی کے ساتھ حمل کی منصوبہ بندی کے لیے بات کریں۔ اس میں ہر 1 سے 2 سال بعد ٹائپ 2 ذیابیطس کا معائنہ شامل ہونا چاہیے۔ جب آپ دوبارہ حاملہ ہونے کی منصوبہ بندی کر رہی ہوں تو یہ معائنہ بالعموم اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ کی شکل میں ہوتا ہے۔

اگر مجھے ٹائپ 2 ذیابیطس تشخیص ہو جائے تو کیا ہوتا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس کو صحت بخش خوراک اور ورزش سے سنبھالا جا سکتا ہے۔ آپ کو دوائی لینے کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کا جی پی آپ کو ذیابیطس کو سنبھالنے اور اپنی صحت کا خیال رکھنے کے لیے مدد دے سکتا ہے۔

مجھے مزید معلومات کیسے مل سکتی ہیں؟

ذیابیطس کے معائنوں، صحتمند رہ کر ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرنے اور آئندہ حمل کی منصوبہ بندی کے متعلق مزید معلومات کے لیے کیو آر کوڈ سکین کریں۔

کیا آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے؟

اپنے جی پی یا مقامی ہسپتال کی میٹرنٹی سروس سے رابطہ کریں یا **1800 637 700** پر **NDSS** ہیلپ لائن کو کال کریں۔

اپنی رابطہ تفصیلات بدلنے یا رجسٹر سے الگ ہونے کے لیے **ndss.com.au/gdm-update** پر جائیں۔

پر مزید معلومات حاصل کریں
ndss.com.au/gestational-diabetes

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 4 December 2022. First published July 2019.
NDSSFLY007U