

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

ন্যাশনাল জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস রেজিস্টার

এটি গর্ভাবস্থায় গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হয়ে থাকলে প্রসব পরবর্তী সময়ে আপনার ফলো-আপ ডায়াবেটিস পরীক্ষা করার কথা মনে করিয়ে দেওয়া। আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা স্বাভাবিক মাত্রায় ফিরে এসেছে কি না তা ডায়াবেটিস পরীক্ষায় দেখা যায়।

আমরা জানি যে এটি একটি ব্যস্ত সময়, কিন্তু গর্ভধারণের পর সুস্থ থাকাটা আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যেসব নারী গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত থাকে, তাদের টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। তাই ফলো-আপ ডায়াবেটিস পরীক্ষার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

আপনি যদি এখনও এই পরীক্ষাটি না করে থাকেন, তাহলে আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের (GP) সাথে দেখা করার এখনই উপযুক্ত সময়। আপনি নীচের ফ্লোয়ারে ডায়াবেটিস পরীক্ষা সম্পর্কে আরও জানতে পারবেন।

জাতীয় গর্ভকালীন ডায়াবেটিস রেজিস্টার তাদের যোগাযোগ অব্যাহত রাখবে। আপনার ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য ব্যবস্থাপনা করতে আমরা আপনাকে সমর্থন করবো এবং রিমাইন্ডার পাঠাবো। এছাড়াও রেজিস্টার আপনার জিপিকে রিমাইন্ডার পাঠাবে (যেমন আমাদের কাছ থেকে ইমেল বা চিঠির তালিকায় যেমনটি আছে)।

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

আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, info@ndss.com.au এ যোগাযোগ করুন বা 1800 637 700 নম্বরটিতে NDSS হেল্পলাইনে কল করুন।

আপনার বিশ্বস্ত,

Jan Ridd

নির্বাহী জেনারেল ম্যানেজার, ন্যাশনাল ডায়াবেটিস সার্ভিসেস স্কিম
ডায়াবেটিস অস্ট্রেলিয়া

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

ন্যাশনাল জেস্টেশনাল ডায়াবেটিস রেজিস্টার



কেন আমার ডায়াবেটিস পরীক্ষা করা দরকার?

যেসব মহিলার গর্ভকালীন ডায়াবেটিস আছে তাদের টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বেড়ে যায়। গর্ভাবস্থার পরে প্রতি 5 জনের মধ্যে 1 জন মহিলার রক্তে উচ্চ মাত্রার গ্লুকোজ থেকেই যাবে। একটি ফলো-আপ ডায়াবেটিস পরীক্ষার মাধ্যমে দেখানো যায় যে আপনার রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ স্বাভাবিক মাত্রায় ফিরে এসেছে কিনা।

“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 বাচ্চার, আমার পরিবার আমার জন্য একটি বড় অনুপ্রেরণা, তাই পরীক্ষাটি করা গুরুত্বপূর্ণ”

ডায়াবেটিস পরীক্ষা কী?

গর্ভধারণের 6-12 সপ্তাহ পর ওরাল গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট (OGTT) হচ্ছে প্রথম পরীক্ষা এটি গর্ভাবস্থায় বেশিরভাগ মহিলাদের যে পরীক্ষা করা হয় তার মতোই।

আপনার যদি এই পরীক্ষাটি করা না হয়ে থাকে তবে এখন আপনার জিপিকে জিজ্ঞাসা করার উত্তম সময়। এই পরীক্ষা করতে প্রায় 2 ঘন্টা সময় লাগে এবং এটি সুপারিশকৃত যত্নের অংশ। জিপি আপনার জন্য একটি রেফারেলের ব্যবস্থা করতে পারেন। OGTT সাধারণত বিনামূল্যে (বাল্ক-বিল) করা হয়ে থাকে, তাই অনুগ্রহ করে আপনার জিপি বা প্যাথলজি কর্তৃপক্ষকে জিজ্ঞাসা করুন।

“আমাকে পরীক্ষা করতে হবে এই মর্মে একটি রিমাইন্ডার চিঠি পেয়েছিলাম... আমি কিছুটা অনিচ্ছুক ছিলাম কিন্তু আমি আমার ডাক্তারের সাথে কথা বলার পর আমার এটি করা উচিত বলেছিলেন” সিউ, 34 বছর।

আমি পরবর্তীতে কি তথ্য পাব?

আপনাকে এবং আপনার জিপিকে চলমান ডায়াবেটিস পরীক্ষার জন্য রিমাইন্ডার পাঠানো হবে। এই রিমাইন্ডারগুলি আগামী পাঁচ বছরের জন্য প্রতি বছর পাঠানো হবে। পরীক্ষার ধরণ এবং আপনার কতবার এটি করা দরকার সে সম্পর্কে আপনার জিপি পরামর্শ দিবেন।

যদি ডায়াবেটিস পরীক্ষায় দেখা যায় যে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি, আপনার GP এবং NDSS আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে রয়েছে। NDSS অনুষ্ঠান এবং গুরুত্বপূর্ণ তথ্য সরবরাহ করার মাধ্যমে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকের ভাবভাবে বাঁচতে সাহায্য করে।

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।