NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Hindi | हिन्दी

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

यह जेस्टेशनल डायबिटीज युक्त आपकी गर्भावस्था के बाद आगे चलकर डायबिटीज जांच करवाने की याद दिलाने के बारे में है। डायबिटीज जांच दर्शाती है कि क्या आपके रक्त ग्लूकोज़ का स्तर स्वस्थ श्रेणी में वापस आ गया हैं।

हम जानते हैं कि यह एक वयस्त समय है, परन्तु गर्भावस्था के बाद स्वस्थ रहना आपके और आपके परिवार के लिए महत्वपूर्ण है। जिन महिलाओं को जेस्टेशनल डायबिटीज हो चुकी हो, उनमें टाइप 2 डायबिटीज विकसित होने की और अधिक संभावना होती है। इसलिए आगे चलकर डायबीटिज जांच करवाने का सुझाव दिया जाता है।

यदि आपने यह जांच अभी 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।

नेशनल जेस्टेशनल डायबिटीज रजिस्टर संपर्क में रहना जारी रखेगा। आपके भविष्य के स्वास्थ्य का प्रबंध करने के लिए हम आपको रिमांडर भेजेंगे और ऐसा करने में आपका समर्थन करेंगे। रजिस्टर आपके जी.पी. को भी रिमांडर भेजेगा (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 संपर्क करें या NDSS हेल्पलाइन को 1800 637 700 पर फोन करें।

सादर,

Jan Ridd
कार्यकारी महाप्रबंधक, नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम
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 होता है, उनमें टाइप 2 डायबिटीज होने का अधिक खतरा होता है। अधिकतम 5 में से 1 महिला में गर्भावस्था के बाद रक्त ग्लूकोज़ का उच्च स्तर होना जारी रहेंगा। आगे चलकर डायबिटीज जांच करवाने से आपको पता चलेगा कि क्या आपके रक्त ग्लूकोज़ का स्तर स्वस्थ श्रेणी में लौट आया हैं या नहीं।

"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**

डायबिटीज जांच क्या होती है?

पहली जांच गर्भावस्था के 6-12 सप्ताह बाद **ओरल ग्लूकोज़ टोलरेंस टेस्ट (OGTT) करवाना है**। यह वही जांच होती है जो अधिकांश महिलाओं की गर्भावस्था के दौरान होती है।

यदि आपने यह जांच नहीं करवाई है, तो अब अपने जी.पी. से पूछने का अच्छा समय है। जांच करवाने में करीब 2 घंटे का समय लगता है और यह अनुशंसित देख-भाल का हिस्सा है। आपका जी.पी. आपके लिए रेफरल की व्यवस्था कर सकता है। OGTT आम-तौर पर नि:शुल्क (बल्क-बिल्ड) होती है, इसलिए कृपया अपने जी.पी. या पैथोलॉजी प्रदाता से पूछें।

"मुझे एक पत्र मिला जिसमें मुझे जांच करवाने की याद दिलाई गई...मुझे थोड़ा संकोच था परन्तु फिर मैंने अपने डॉक्टर से बात की, और उन्होंने कहा कि मुझे यह जांच करवानी चाहिए" **Siew, 34 वर्ष।**

मुझे आगे कौन सी जानकारी प्राप्त होगी?

आप और आपका जी.पी. निरंतर चलने वाले डायबिटीज जांच के लिए रिमांडर भेजेगा। ये रिमांडर अगले पांच सालों के लिए हर साल भेजे जाएँगे। आपका जी.पी. टेस्ट के प्रकार और इस बारे में आपको सलाह देगा कि इसे आपको कब-कब कराने की आवश्यकता है।

यदि आपकी डायबिटीज जांच से पता लगता है कि आपके रक्त ग्लूकोज़ के स्तर उच्च हैं, तो आपका जी.पी. और NDSS आपका समर्थन करने के लिए हैं। NDSS डायबिटीज के साथ लोगों को अच्छे से जीवन जीने में सहायता देने के लिए कार्यक्रम और संसाधन प्रदान करता है।

मैं और अधिक जानकारी का पता कैसे लगा सकती हूँ?

डायबिटीज जांचों, टाइप 2 डायबिटीज के अपने खतरे 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.
NDSSFLY008H