

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

राष्ट्रिय गर्भावस्थाको मधुमेह दर्ता सूची

यो तपाईंलाई गर्भावस्थाको मधुमेहपछि पुनः मधुमेहको अनुगमन जाँच गर्नेबारे सम्झाउनको लागि हो। तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायरामा फर्किएको छ कि छैन भनेर मधुमेहको जाँचले देखाउँछ।

हामीलाई थाहा छ कि यो व्यस्त समय हो, तर गर्भावस्थापछि स्वस्थ रहनु तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि महत्त्वपूर्ण छ। गर्भावस्थामा मधुमेह भएका महिलाहरूलाई टाइप २ मधुमेह हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यसैले पुनः मधुमेहको अनुगमन जाँच गर्न जाँच सिफारिस गरिन्छ।

यदि तपाईंले अहिलेसम्म यो जाँच गराउनुभएको छैन भने, अब तपाईंको सामान्य चिकित्सक (जीपी) लाई भेट्ने राम्रो समय हो जसले तपाईंको लागि यो व्यवस्थित गर्नेछन्। तपाईंले तलको पर्चामा मधुमेह जाँचको बारेमा थप जान्न सक्नुहुन्छ।

राष्ट्रिय गर्भावस्थाको मधुमेह दर्ता सूची तपाईंसँग सम्पर्कमा रहनेछ। हामी सम्झाउने सन्देशहरू पठाउनेछौं र तपाईंको भविष्यको स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न तपाईंलाई सहायता गर्नेछौं। दर्ता सूचीले तपाईंको जीपीलाई सम्झाउने सन्देशहरू पनि पठाउनेछ (तपाईंले हामीबाट प्राप्त गर्नुभएको इमेल वा पत्रमा सूचीबद्ध भए अनुसार)।

तपाईंका विवरणहरू, तपाईंको जीपीका विवरणहरू अद्यावधिक गर्न, वा यदि तपाईं अब दर्ता सूचीबाट सञ्चार प्राप्त गर्न चाहनुहुन्न भने, कृपया यहाँ जानुहोस्- ndss.com.au/gdm-update।

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

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

राष्ट्रिय गर्भावस्थाको मधुमेह दर्ता सूची



मलाई किन मधुमेहको जाँच आवश्यक छ?

गर्भावस्थाको मधुमेह (gestational diabetes) भएका महिलाहरूलाई टाइप २ मधुमेहको जोखिम बढी हुन्छ। गर्भावस्थापछि ५ मध्ये १ महिलाको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उच्च रहिरहन्छ। मधुमेहको पुनः अनुगमन जाँचले तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायरामा फर्किएको छ कि छैन भनेर देखाउन सक्छ।

“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

मधुमेहका जाँच के हुन्?

गर्भवती भएको ६-१२ हप्ता मा गरिने मुखबाट ग्लुकोज सहिष्णुता परीक्षण (OGTT) पहिलो जाँच हो। यो गर्भावस्थाको समयमा धेरै महिलाहरूले गर्ने जाँच जस्तै हो।

यदि तपाईंले यो जाँच गर्नुभएको छैन भने, तपाईंको जीपीलाई अनुरोध गर्ने यो राम्रो समय हो। जाँच गर्न लगभग २ घण्टा लाग्छ र यो सिफारिस गरिएको स्वास्थ्य हेरचाहको अंश हो। तपाईंको जीपीले तपाईंको लागि सिफारिसको व्यवस्था गर्न सक्छन्। OGTT सामान्यतया निःशुल्क (बल्क-बिल) हुन्छ। कृपया आफ्नो जीपी वा रोग विज्ञान प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।

“मैले एउटा चिठी पाएको छु जसले मलाई जाँचका लागि सम्झाएको छ... म अलि हिचकिचाएको थिएँ तर मैले मेरो डाक्टरसँग कुरा गरेँ, र उनले मैले त्यो गर्नुपर्छ भनिन्” सियु, ३४ वर्ष।

म अर्को के जानकारी प्राप्त गर्नेछु?

तपाईं र तपाईंको जीपीलाई निरन्तर मधुमेह जाँचबारे सम्झाउने सन्देशहरू पठाइनेछ। यी सम्झाउने सन्देशहरू आगामी पाँच वर्षसम्म प्रत्येक वर्ष पठाइनेछन्। तपाईंको जीपीले तपाईंलाई परीक्षणको प्रकार र तपाईंलाई यो कति पटक गर्न आवश्यक छ भनेर सल्लाह दिनेछन्।

यदि तपाईंको मधुमेह जाँचले तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उच्च रहेको देखाउँछ भने, तपाईंको जीपी र NDSS तपाईंलाई सहयोगका लागि तत्पर छन्। NDSS ले मधुमेह भएका मानिसहरूलाई राम्रोसँग बाँच्न मद्दत गर्न कार्यक्रमहरू र स्रोतहरू उपलब्ध गराउँछ।

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।