National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
ਨੈਸ਼ਨਲ **ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼** ਰਜਿਸਟਰ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਗਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰਿਆਂ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ (ਫਾਲੋ-ਅੱਪ) ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ (National Gestational Diabetes Register) ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਭੇਜਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵੀ ਭੇਜੇਗੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ)।

ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ, 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 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

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
ਨੈਸ਼ਨਲ **ਗੇਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼** ਰਜਿਸਟਰ

ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

> "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**

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪਹਿਲੀ ਜਾਂਚ **ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ 6-12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਪੀਣ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਟੈਸਟ (OGTT) ਹੈ**। ਇਹ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਜਾਂਚ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। OGTT ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਬਲਕ-ਬਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

> "ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ... ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਝਿਜਕੀ ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ" **ਸਿਉ, 34 ਸਾਲ।**

ਮੈਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ (ਰੀਮਾਈਂਡਰ) ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਅਤੇ NDSS ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। NDSS ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂਚਾਂ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ੋਖਮ 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।

ndss.com.au/gestational-diabetes
'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

Version 4 December 2022. First published July 2019.
NDSSFLY008P