nDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NATIONAL GESTATIONAL DIABETES REGISTER

اس خط کا مقصد آپ کو یاد دلانا ہے کہ حمل میں ذیابیطس رہنے کی وجہ سے آپ کو حمل کے بعد ذیابیطس پر نظر رکھنے کے لیے معائنہ کروانا ہے۔ ذیابیطس کے معائنے سے پتہ چلتا ہے کہ آیا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح صحتمندانہ رینج میں واپس آ چکی ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ آپ اس وقت بہت مصروف ہیں لیکن حمل کے بعد آپ کا صحتمند رہنا آپ اور آپ کے گھرانے کے لیے اہم ہے۔ جن خواتین کو دوران حمل ذیابیطس رہ چکی ہو، ان کے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے حمل کے بعد ذیابیطس کا پتہ چلانے کے لیے معائنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اگر آپ نے ابھی یہ معائنہ نہیں کروایا تو ابھی اپنے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) کے پاس جانے کا اچھا وقت ہے جو 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۔

National Gestational Diabetes Register آپ کے ساتھ رابطے میں رہے گا۔ ہم آپ کو یاد دہانیاں بھیجیں گے اور آپ کی آئندہ صحت کی خاطر آپ کو سہارا دیں گے۔ رجسٹر آپ کے جی پی کو بھی یاد دہانیاں بھیجے گا (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 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

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 کے لیے ٹائپ 2 ذیابیطس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ہر 5 خواتین میں سے 1 تک کے خون میں حمل کے بعد بھی گلوکوز زیادہ رہے گی۔ حمل کے بعد ذیابیطس کے معائنے سے پتہ چل سکتا ہے کہ آیا آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح صحتمندانہ حدود میں واپس آ چکی ہے۔

"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**

ذیابیطس کے معائنوں سے کیا مراد ہے؟

پہلا معائنہ **حمل کے 6 سے 12 ہفتے بعد اورل گلوکوز ٹالرینس ٹیسٹ (OGTT)** ہے۔
یہ وہی ٹیسٹ ہے جو اکثر خواتین حمل کے دوران کرواتی ہیں۔

اگر آپ نے یہ ٹیسٹ نہیں کروایا تو اب اپنے جی پی سے اس کے لیے کہنے کا اچھا وقت ہے۔ اس ٹیسٹ میں بالعموم 2 گھنٹے لگتے ہیں اور یہ مجوّزہ نگہداشت کا حصہ ہے۔ آپ کا جی پی آپ کو اس کے لیے ریفرل دے سکتا ہے۔ OGTT بالعموم مفت (بلک بلنگ کے تحت) ہوتا ہے، براہ مہربانی اپنے جی پی یا پیتھالوجی سروس سے پوچھیں۔

"مجھے معائنے کے لیے یاد دہانی کا خط آیا ---- مجھے تھوڑی ہچکچاہٹ تھی لیکن میں نے اپنے ڈاکٹر سے بات کی اور انہوں نے کہا کہ مجھے یہ ٹیسٹ کروانا چاہیے" **34 سالہ Siew**

مجھے آئندہ کیا معلومات ملیں گی؟

آپ اور آپ کے جی پی کو باقاعدگی سے ذیابیطس کے معائنے کروانے کے لیے یاد دہانیاں بھیجی جائیں گی۔ یہ یاد دہانیاں اگلے پانچ سالوں تک ہر سال بھیجی جائیں گی۔ آپ کا جی پی آپ کو ٹیسٹ کی قسم کے متعلق بتائے گا اور یہ بتائے گا کہ آپ کو یہ معائنہ کتنے وقفے سے دہرانا ہو گا۔

اگر آپ کے ذیابیطس کے معائنوں سے پتہ چلا کہ آپ کے خون میں گلوکوز کی زیادتی ہے تو آپ کا جی پی اور NDSS آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ NDSS لوگوں کو ذیابیطس کے باوجود اچھی زندگی گزارنے کے لیے پروگرامز اور وسائل فراہم کرتی 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۔

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

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

Version 4 December 2022. First published July 2019.
NDSSFLY008U