Urdu

NOKLUS
sammen for god kvalitet

ذیابیطس کا سالانہ چیک اپ

ذیابیطس کے سالانہ کنٹرول کیلئے اپائنٹمنٹ بک کریں !

نارویجن محکمہ صحت مریضانِ ذیابیطس کو سال میں کم از کم ایک مرتبہ اپنا طبی معائنہ کروانے کی ہدایت دیتا ہے۔ اس سالانہ چیک اپ کا مقصد ذیابیطس کے سبب پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کی ابتدائی مرحلے میں تشخیص اور ان کو بڑھنے سے روکنا ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ سالانہ کنٹرول کے علاوہ آپ کو کتنی بار چیک اپ کے لیے آنا چاہیے۔ سالانہ کنٹرول میں درج ذیل جانچ شامل ہیں :

خون کے ٹیسٹ: چکنائی کی سطح (LDL، HDL ، کل کولیسٹرول اور ٹرائگلسرائڈس)

گردوں کی کارکردگی (eGRF)

پچھلے تین ماہ میں شکر کی اوسط مقدار یعنی HbA1c

پیشاب کے ٹیسٹ : لحمیات۔ البومین - کریاٹنین کا تناسب (ACR)

دیگر جانچ:

بلڈ پریشر
پیروں کا معائنہ
وزن
آنکھیں (ہر دوسرے سال)

اگلے اپائنٹمنٹ کا وقت : ____________________

آپ کا HbA1c ہدف : ____________________

سالانہ کنٹرول کیلئے پیشاب کا نمونہ یاد سے ساتھ لائیں !

- ترجیحاً صبح کا پہلا پیشاب، لیکن اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، کسی بھی وقت کے پیشاب کا نمونہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- یہ تسلی کر لیں کہ اپ کو بخار یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن نہ ہو۔
- نمونہ لینے سے پہلے 3 دن کیلیے سخت جسمانی سرگرمی سے گریز کریں۔

آپ نارویجن ڈائبیٹیس برائے ایڈلٹس میں شامل ہو کر ناروے میں ذیابیطس کے علاج میں بہتری لانے کیلئے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں: http://www.noklus.no/Diabetesregisterforvoksne/Forpersonermeddiabetes.aspx

آپ نارویجن ڈائبیٹیس ایسوسی ایشن میں شامل ہو کر معتبر معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور آپ کو ذیابیطس کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے: https://www.diabetes.no/bli-medlem/

Helsedirektoratet diabetesforbundet NOKLUS sammen for god kvalitet NORSK DIABETES REGISTER for voksne