



## 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 :

#### دیگر جانچ:

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

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 - کریٹینین کا تناسب (ACR)

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 آپ 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 ڈائیبتیس 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 ڈائیبتیس 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/>



## 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 :

#### دیگر جانچ:

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

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 - کریٹینین کا تناسب (ACR)

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 آپ 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 ڈائیبتیس 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 ڈائیبتیس 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/>