

15 स्वास्थ्यसेवा के अनिवार्य तत्व

आपके लिए आवश्यक देखभाल प्राप्त करना

जब आपको डायबिटीज हो तो आपको हर साल कुछ ख़ास जांच, परीक्षण और सेवाओं को प्राप्त करने का अधिकार है। हम इन्हें स्वास्थ्यसेवा के 15 अनिवार्य तत्व कहते हैं। यह आपको अपनी डायबिटीज को संभालने में मदद करेंगे और यह मुफ्त हैं।

इस सूची को अपने डॉक्टर के पास लेकर जाएं और उन अपॉइंटमेंट्स के सामने सही का निशान लगाएं जिनकी आपने व्यवस्था कर ली है। यह सभी एक ही दिन पर नहीं होंगे। अपने डॉक्टर से उन चीजों के बारे में बात करें जिनकी व्यवस्था करने के लिए आपको अभी भी मदद चाहिए।

रक्त जांच

1 अपने ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) के स्तरों को जानें
आपके लिए यह जरूरी है कि साल में कम से कम एक बार एक स्वास्थ्यसेवा पेशेवर आपके औसत रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) स्तरों की जांच करे। इसे HbA1c रक्त जांच कहते हैं। जानें कि आपके परिणामों का क्या मतलब है। आपके अपने निजी लक्ष्य होंगे - अपने आँकड़ों को जानें और देखें कि समय के साथ-साथ आपके स्तर कैसे बदले हैं।

2 अपना रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) जानें
आपके डॉक्टर या नर्स को साल में कम से कम एक बार आपका रक्तचाप मापना चाहिए। वे आपके साथ आपके निजी लक्ष्य पर सम्मत होंगे। आँकड़ों को दर्ज कर लें और सुनिश्चित करें कि आपको पता हो कि आपके परिणामों का क्या मतलब है।

3 अपना कोलेस्ट्रॉल (रक्त में वसा) जानें अपने कोलेस्ट्रॉल के स्तरों को अच्छी तरह से नियंत्रित करना भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को कम से कम हर साल आपके कोलेस्ट्रॉल की जांच करनी चाहिए। वे आपको बताएंगे कि आपके परिणामों का क्या मतलब है।

शारीरिक जांच

4 अपनी आँखों का ध्यान रखें
आपको हर साल एक आँखों की स्क्रीनिंग की अपॉइंटमेंट के लिए आमंत्रित किया जाएगा। यह स्क्रीनिंग आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को किसी भी समस्या का पता लगाने और उनका समय पर इलाज करने में मदद करती है। कभी भी अपॉइंटमेंट ना चूकें - आपको डायबिटिक रेटिनोपैथी जैसी गंभीर समस्या हो सकती है।

5 अपने पैरों और टांगों की जांच करें
डायबिटीज होने का यह मतलब है कि आपको अपने पैरों में गंभीर समस्याओं के उत्पन्न होने का कई गुना अधिक जोखिम है। सुनिश्चित करें कि आप हर दिन अपने पैरों की जांच करें और अपनी वार्षिक पैरों की जांच के लिए जाएं।

6 अपने गुर्दों को स्वस्थ रखें
डायबिटीज वाले एक तिहाई लोगों को आगे चल कर गुर्दे की गंभीर समस्याएं होती हैं। इसलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि आप अपने गुर्दे की वार्षिक जांच करवाएं - ताकि आपके आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम किन्हीं भी परिवर्तनों को पहचान सके और समय रहते उनका इलाज कर सकें।

जीवनशैली में सहायता

- 7 अपने आहार को नियंत्रित करें**

चूंकि आपको डायबिटीज है इसलिए आपके पास एक आहार विशेषज्ञ से आहार संबंधी सलाह प्राप्त करने का अधिकार है। किसी को आपके वजन की जांच भी करनी चाहिए और अगर आपको जरूरत हो, तो आपको अपने वजन को संभालने के लिए सहायता और जानकारी प्रदान करनी चाहिए।
- 8 आप कैसा अनुभव कर रहे/ही है उसके बारे में बात करें**

डायबिटीज का निदान होना और एक दीर्घ कालिक बीमारी के साथ जीना कठिन हो सकता है। अगर आप किसी चीज के बारे में चिंतित हैं तो अपने डॉक्टर या नर्स से उसके बारे में बात करने की कोशिश करें। अगर आपको जरूरत हो तो आपके पास विशेषज्ञ मानसिक सहायता प्राप्त करने का अधिकार है।
- 9 एक ग्रुप शिक्षा कोर्स में जाएं**

ग्रुप शिक्षा कोर्स एक माध्यम है जिससे आपको डायबिटीज के बारे में वह सारी जानकारी मिल सकती है जिसकी आपको जरूरत है। यह आपको डायबिटीज वाले अन्य लोगों से मिलने का अवसर भी देता है। पहली बार आपका निदान होने पर, आपको अपने इलाके में इस कोर्स का प्रस्ताव दिया जाना चाहिए - और उसके बाद वार्षिक रूप से हर साल एक रीफ्रेशर कोर्स का प्रस्ताव दिया जाना चाहिए।
- 10 अपने डायबिटीज विशेषज्ञ/ज्ञों को जाने**

जब आपको डायबिटीज होता है तो आपको अपनी निजी स्वास्थ्य देखभाल टीम मिलती है जिसमें कई विशेषज्ञ होते हैं। आपको किस चीज की जरूरत है इस पर निर्भर करते हुए आप अलग-अलग स्वास्थ्यसेवा के पेशेवरों से मिलेंगे/गीं। यह जरूरी है कि आपको पता हो कि आपकी टीम में कौन-कौन हैं और किनसे विशिष्ट सवाल पूछे जाने चाहिए।
- 11 अपना मुफ्त फ्लू इंजेक्शन बुक करें**

आपके पास हर साल एक मुफ्त फ्लू इंजेक्शन प्राप्त करने का अधिकार है, चूंकि डायबिटीज वाले लोगों को फ्लू होने का वृद्धित जोखिम है और परिस्थिति जल्द ही गंभीर हो सकती है।
- 12 अस्पताल में अच्छी देखभाल प्राप्त करें**

अगर आपको अस्पताल में रहना पड़े तो आपके पास विशेषज्ञ स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों से उच्च गुणवत्ता वाली देखभाल प्राप्त करने का अधिकार है। चाहे आप अपने डायबिटीज के लिए वहाँ हों या किसी अन्य कारणवश।
- 13 यौन समस्याओं के बारे में बात करें**

पुरुषों और महिलाओं दोनों में डायबिटीज के कारण यौन समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। इसका मतलब है स्तंभन दोष (इरेक्टाइल डिस्फंक्शन) और सिस्टाइटिस जैसी समस्याएं। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके साथ है और वे आपको वह सहायता, सलाह या चिकित्सा प्रदान करेंगे जिसकी आपको जरूरत हो।
- 14 धूम्रपान बंद करें**

डायबिटीज का मतलब है कि आपको दिल की बीमारी या स्ट्रोक होने का वृद्धित जोखिम है, और धूम्रपान इस जोखिम को और भी बढ़ाता है। अगर आप धूम्रपान करते/ती हैं तो उसे छोड़ना सबसे अच्छा होगा।
- 15 अगर आप गर्भधारण करना चाहती हैं तो पहले से योजना बनाएं**

माँ बनने की कोशिश करने वाली महिलाओं में डायबिटीज को अधिक नियंत्रित रूप से संभालने की जरूरत होती है क्योंकि कई अधिक जोखिम शामिल हैं। सुनिश्चित करें कि आपको डायबिटीज और गर्भावस्था के बारे में वह सारी जानकारी पता है जिसकी आपको जरूरत है।

स्वास्थ्यसेवा के 15 अनिवार्य तत्वों के बारे में जानकारी, और अगर आपको यह न मिल रहे हों तो आपको क्या करना चाहिए वह जानने के लिए इस वेबसाइट पर जाएं: www.diabetes.org.uk/15-essentials जानकारी, सलाह और सहायता के लिए हमारी हेल्पलाइन को **0345 123 2399** पर कॉल करें।

बच्चों और युवकों/युवतियों के लिए उनके अपने दिशा निर्देश हैं और उन्हें एक विशेषज्ञ डायबिटीज पीडीआट्रिक दल से देखभाल प्राप्त करनी चाहिए। अधिक जानकारी प्राप्त करें: www.diabetes.org.uk/type-1-essentials

हमारे पास अंग्रेजी के सिवाय अन्य भाषाओं में ऑनलाइन जानकारी यहाँ उपलब्ध है:

www.diabetes.org.uk/otherlanguages