

# اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملتے رہیں

## آپ کے ڈاکٹر کو کیا کرنا چاہئے؟

آپ کا ڈاکٹر آپ کی صحت سے متعلق مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ضرورت کے مطابق، کم از کم ہر چھ ماہ پر یا اس سے بھی پہلے اپنے ڈاکٹر سے ان کے دفتر جا کر یا ٹیلی صحت کے ذریعے ملاقات کریں۔

## آپ کا ڈاکٹر درج ذیل میں مدد کرے گا:

- اپنے A1C، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو معتدل رکھیں:
- **A1C:** ہدف عام طور پر 7 کے لگ بھگ ہوتا ہے، یا وہ نمبر جو آپ کا ڈاکٹر آپ کو دیتا ہے۔
- **بلڈ پریشر:** ہدف عام طور پر 140/90 سے کم ہوتا ہے۔
- **کولیسٹرول:** ہدف کم LDL کولیسٹرول ہے۔
- **گردے کی بیماری کی جانچ کرنے کے لیے اپنے پیشاب کی جانچ کریں۔**
- **احساس میں ہونے والی تبدیلیوں اور کسی بھی طرح کے زخموں کی جانچ کرنے کے لئے پیروں کا معائنہ کریں۔**
- **ہر سال ایک بار اپنی آنکھوں کی جانچ کروائیں۔**
- **انفلونزا (فلو) اور نمونیا کے ٹیکے لگوائیں۔**



## اپنے ڈاکٹر کے ساتھ آپ کو کیا بات کرنی چاہئے؟

جب بھی آپ ڈاکٹر سے ملنے جائیں، آپ ان میں سے کچھ سوالات پوچھ سکتے ہیں:

اگر میں اپنی دوائی لینا بھول جاتا ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟



یہ اہم ہے کیونکہ ایسا کبھی کبھی ہوتا ہے کہ آپ دوائی لینا بھول جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا ڈاکٹر چاہے کہ آپ اگلی خوراک کا وقت آنے تک انتظار نہ کریں۔

کیا مجھے گھر پر اپنے بلڈ شوگر کی جانچ کرنی چاہئے؟



اس سے آپ کو اپنے اہداف تک پہنچنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

میں جنسی مسائل کے بارے میں کیا کرسکتا ہوں؟



یہ مسائل آپ کی ذیابیطس سے متعلق ہو سکتے ہیں۔

اگر مجھے اپنی دوائی سے متعلق کوئی مسئلہ ہے تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟



اگر آپ کو اپنی دوائیوں سے متعلق مسائل یا تشویشات ہیں، ان کے منفی اثرات کے بارے میں آپ فکر مند ہیں، انہیں لینا بھول جاتے ہیں یا وہ بہت مہنگی ہیں، تو آپ کے ڈاکٹر کے پاس اس کا حل ہو سکتا ہے۔

صحت کے مسائل جیسے امراض قلب اور اسٹروک کے امکانات کو کم کرنے کے لئے میں اور کیا کر سکتا ہوں؟



ذیابیطس کے شکار افراد میں ان مسائل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔