

س طی با ی ذ ی م لمح



دوران حمل ہونے والا ذیابیطس - فالو اپ



ڈکی جورپ DIP



”مقالع یڈرابمول“ پورگ گنکرو قلعتم س لمح AMD - SID
"Regione Lombardia"



DIP پروجیکٹ۔



SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“

”Regione Lombardia”

دوران حمل ہونے والا ذیابیطس - فالو اپ

کیا حمل کے دوران آپ کو دوران حمل ہونے والا ذیابیطس تھا؟

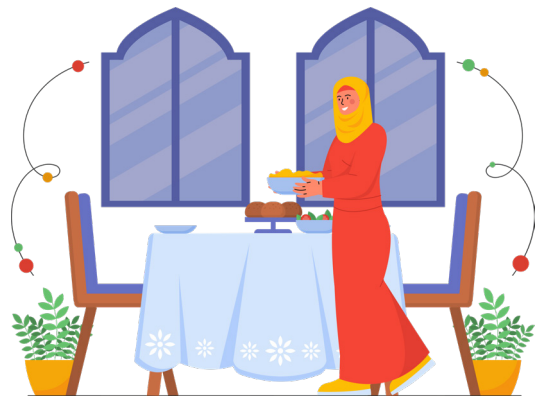
آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جن خواتین کو دوران حمل ہونے والا ذیابیطس ہوا ہے ان میں پیدائش کے پہلے پانچ سالوں میں اور بڑھاپے میں ٹائپ 2 ذیابیطس شکاری ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



اسی وجہ سے صحیح طرز زندگی کو جاری رکھنا ضروری ہے جیسا حمل کے دوران کیا گیا تھا:

- صحت مند، متوازن خوراک جس میں سادہ شکر کم ہو (چند مٹھائیاں، میٹھے مشروبات...)
- معتدل لیکن باقاعدہ جسمانی سرگرمی (چلنا، سائیکل چلانا...)

عام جسمانی وزن کو برقرار رکھنا ضروری ہے (BMI، جو کہ وزن اور قد کا تناسب ہے، کو 18 او 25 کے درمیان رکھا جانا چاہیے)۔



وضع حمل کے بعد، فالو اپ جانچ (کنٹرول) کی تجویز دی جائے گی، جو ٹائپ 2 ذیابیطس کے ممکنہ آغاز کی جلد اسکریننگ/تشخیص کے لیے اہم ہیں۔

- وضع حمل کے تقریباً 6 سے 12 ہفتے بعد 75 گرام زبانی گلوکوز کی برداشت کا ٹیسٹ کروانا
- ڈاکٹر کی صوابدید پر بعد کی تاریخ میں وضع حمل کے تقریباً 5-3-1 سال بعد بھی 75 گرام زبانی گلوکوز کی برداشت کا ٹیسٹ کروانا۔

یا متبادل طور پر

- ہلڈ گلوکوز اور گلائیکیمڈ ہیموگلوبن کی سالانہ جانچ



Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: *Alessandra Ciucci*

Componenti:

- *Barbara Agosti*
- *Valeria Guazzoni*
- *Elisabetta Lovati*
- *Paola Morpurgo*
- *Cristina Romano*
- *Silvia Severgnini*

Traduzione in Lingua Urdu a cura di: Traducta Italy

Realizzazione
Progettuale Grafica



A cura di
Federico Paoli