

શું તમે ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસના જોખમી પરિબલો જાણો છો?

ઉંમર	ઉંમર સાથે તમારું જોખમ વધે છે. જો તમે શ્વેત અને 40 થી વધુ, અથવા જો તમે આફ્રિકન કેરેબિયન, બ્લેક આફ્રિકન, ચાઇનીઝ અથવા દક્ષિણ એશિયન પૃષ્ઠભૂમિમાંથી છો તો તમને વધુ જોખમ રહેલું છે.
પારિવારિક ઇતિહાસ	જો તમારા માતાપિતા, ભાઈ, બહેન અથવા બાળક ડાયાબિટીસ ધરાવતા હોય તો તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા બે થી છ ગણી વધારે છે.
વંશીયતા	જો તમે આફ્રિકન કેરેબિયન, બ્લેક આફ્રિકન અથવા સાઉથ એશિયન બેકગ્રાઉન્ડમાંથી છો તો તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા બે થી ચાર ગણી વધારે છે.
હાઈ બ્લડ પ્રેશર	જો તમને ક્યારેય હાઈ બ્લડ પ્રેશર થયું હોય તો તમે વધુ જોખમમાં છો.
વધારે વજન	જો તમે સ્થૂળતા અથવા વધારે વજન સાથે જીવતા હોવ અથવા જો તમારી કમરનું માપ વધારે હોય તો તમને ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસનું જોખમ વધારે છે.

તમને વધુ જોખમ પણ છે જો:

- તમને ક્યારેય હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોક આવ્યો છે
- તમને સ્કિઝોકેનિયા, બાયપોલર ડિસઓર્ડર અથવા ડિપ્રેશન છે, અથવા જો તમે એન્ટિસાઇકોટિક દવા સાથે સારવાર મેળવી રહ્યા હોવ
- તમને પોલિસિસ્ટિક અડાશય, સગર્ભાવસ્થા ડાયાબિટીસ અથવા 10 પાઉન્ડથી વધુ વજનનું બાળક છે.



તમારું જોખમ શોધો

ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસ થવાના તમારા જોખમ ને તમે જાણો છો તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે પછી તમે તેના વિશે કંઈક કરી શકો છો

તમે ઓનલાઇન શોધી શકો છો. તમારે તમારી ઉંમર, વંશીયતા અને કૌટુંબિક બેકગ્રાઉન્ડ વિશે થોડા પ્રશ્નોના જવાબ આપવા અને થોડા માપ લેવાની જરૂર છે. તમારે ટેપ માપ અને ભીંગડાના સમૂહની જરૂર પડશે.

જો તમને ખબર પડે કે તમે મધ્યમ અથવા ઉચ્ચ જોખમમાં છો, તો તમારી GP સર્જરી માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવાનું ભૂલશો નહીં. તેઓ તમને તમારા આગલા પગલાંની યોજના કરવામાં મદદ કરશે.

તમે ફક્ત ત્રણ મિનિટમાં અમારી વેબસાઇટ પર તમારું જોખમ શોધી શકો છો. તમારા મિત્રો અને પરિવારજનોને જણાવવાનું યાદ રાખો જેથી તેઓ પણ તેમના જોખમને જાણી શકે.

diabetes.org.uk/knowyourrisk

આધાર મેળવો

આપણે બધાને મદદની જરૂર છે અને સારા સમાચાર એ છે કે, ત્યાં સપોર્ટ છે.

જો તમે મધ્યમ અથવા ઉચ્ચ જોખમમાં હોવ તો તમારી હેલ્થકેર ટીમને તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ અને સેવાઓ વિશે પૂછો.

તેમાં સામેલ છે:

- વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ અથવા જૂથ
- નોંધાયેલ આહાર નિષ્ણાત
- કસરત નિષ્ણાત અથવા જૂથ
- પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ નિવારણ કાર્યક્રમ.

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.