

ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਗੁੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਖੋਜੀ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ਜਦੋਂ ਅੱਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਰਕ ਰੋਣ ਅਤੇ ਥੁਸਾ।
 - ਸੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਾਰ।
 - ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
 - ਬਰੀਦ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਿਆਂ ਭਾਰ ਘਟਾਓ।
 - ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ।
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੀ ਲੋੜਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਿੱਠਾਪ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਹੀ ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਅਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
 - ਲੰਬਾਈ
 - ਭਾਰ/ਵਜ਼ਨ
 - ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ

ਤਾਂ diabetes.org.uk/knownyourrisk 'ਤੇ ਜਾਓ।

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram ਅਤੇ TikTok 'ਤੇ Diabetes UK ਨੂੰ ਲੋਏ



ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ (Diabetes UK) ਵੱਲੋਂ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਇਹ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The British Diabetic Association), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (ਨੰ. 215199) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (ਨੰ. SC0099136) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।
 ਅਕਤੂਬਰ 2022 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ। ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: 102034EINT



ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਢੇਰੇ ਢੇਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਕਿਉਂ?

1 ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ।

2

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ, ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ **0345 123 2399** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ helpline@diabetes.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

3



ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ diabetes.org.uk/knownyourrisk 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਏਸ਼ੀਅਟਿਕ ਏਸ਼ੀਅਟਿਕ ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਪਤਾ ਪਤਾ ਹੈ?

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ 13.6 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਆਦ ਤੱਕ ਸੁਗਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲ ਕੱਢੋ

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਵੱਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਤ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 50% ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ:
 - ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
 - ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
 - ਕੀ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਾਂ?
 - ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ diabetes.org.uk/risk-tips 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਪਾਇਰਾਮੀਡ ਦੀ ਆਰਮੀ

6.7 ਲੱਖ ਲੋਕ ਏਸ਼ੀਅਟਿਕ ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਖੁਫ਼ਰ ਖਾਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਪਾਇਰਾਮੀਡ ਦੀ ਆਰਮੀ

ਟਾਈਪ 2 ਸੁਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

TYPE 2 DIABETES - KNOW YOUR RISK - PUNJABI



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਉਮਰ	ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੇਰੇ ਅਤੇ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫਰੀਕਨ ਕੈਰੇਬੀਅਨ, ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ, ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੇਕੜ ਤੋਂ ਹੋ ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।
ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਤੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।
ਨਸਲ	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫਰੀਕਨ ਕੈਰੀਬੀਅਨ, ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ, ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੇਕੜ ਤੋਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।
ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।
ਵੱਧ ਭਾਰ	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਸਾਇਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੇਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਸ਼ਯ, ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ 10 ਪੈਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਨਸਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੇਕੜ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਪ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੇਪ ਮਾਪ ਅਤੇ ਸਕੇਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ GP ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਣ।

diabetes.org.uk/knowyourrisk

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ
- ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ
- ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.