

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼
ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

UNDERSTANDING YOUR RISK OF TYPE 2 DIABETES - PUNJABI

ਸਮੱਗਰੀ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?	3
ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?	5
ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ	5
ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ	
ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?	6
ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ	6
ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ?	7
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ	8
ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ	10
ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ	11
ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ	12
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ/ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ	17
ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ	19
ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਰਾ ਪਲੈਨਰ	20
ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?	20
ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਟੀਚਾ	21
ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ	23
ਮੇਰਾ ਟਰੈਕਰ	24

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਸ਼ੂਗਰ (ਚੀਨੀ), ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਉਦੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਟੀ, ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਨਸਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼) ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ

ਟਾਈਪ 1

ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ, ਜਾਂ ਜੋ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ:

- ਲਗਭਗ **8%** ਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ
- ਲਗਭਗ **90%** ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ
- ਲਗਭਗ **2%** ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦੋਹਰੀ, ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, diabetes.org.uk/guide-to-diabetes 'ਤੇ ਜਾਓ

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਟੌਇਲਟ ਜਾਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
- ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕ ਜਾਣਾ
- ਬਗੈਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਧੁੰਦਲਾਪਨ
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੰਕਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਸ਼
- ਕੱਟੇ ਅਤੇ ਛਿੱਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ

- ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ
- ਰੋਕਣਯੋਗ ਨਜ਼ਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੌਮਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ
- ਜਿਨਸੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ
- ਨਸਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸਦਾ ਸਦਮਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 50% ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨੇ ਇਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਕੀ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਸਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੋਵੋ।

ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼

ਟੈਸਟ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਯੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ।

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਵ-ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਰਥ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।



ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

■ ਉਮਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੇਰਿਆਂ ਦੀ ਵੰਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਫਰੀਕਨ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ, ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

■ ਲਿੰਗ ਅਧਾਰਤ

ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

■ ਨਸਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਫਰੀਕਨ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ, ਕਾਲੇ ਅਫਰੀਕੀ ਜਾਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੇਰੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

■ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

■ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਜੇਫਰੀਨੀਆ, ਬਾਇਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

■ ਭਾਰ/ਵਜ਼ਨ

ਮੋਟਾਪੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

■ ਕਮਰ ਦਾ ਅਕਾਰ

ਕਮਰ ਦਾ ਵੱਧ ਮਾਪ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ – ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਮਦਦ

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਹੋਰ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਵਧੀਆ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ?

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੇ?
- ਮੇਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਮੈਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ diabetes.org.uk/my-risk 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ 'ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ' ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ - ਅਤੇ ਜਾਣਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ - ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ।

- ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੂੰਝ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਕੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ

ਅੱਜ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ:
diabetes.org.uk/lower-my-risk

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਾਪੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 5% ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ GP ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ BMI ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਮਾਪ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਹੋ ਤਾਂ 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ/31.5 ਇੰਚ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਤਾਂ 94 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ/37 ਇੰਚ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ 90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ/35 ਇੰਚ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਰਾਊਜ਼ਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਪ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰੋ: diabetes.org.uk/waist-measurement

BMI

BMI ਇੱਕ ਮਾਪ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ BMI 25 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ BMI ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator





ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ-ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਿੱਠੇ-ਯੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਜਾਂ ਸਮੂਦੀ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

2. ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇ) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

ਰਿਫਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਫੈਦ ਬਰੈੱਡ, ਸਫੈਦ ਚੌਲ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ-ਯੁਕਤ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅਨਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਹੇਲਗ੍ਰੇਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਹੇਲਵੀਟ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਹੇਲਮੀਲ ਆਟਾ, ਹੇਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਓਟਸ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

3. ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
ਵਧੇਰੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੀਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਨ, ਹੈਮ, ਸੈਸੇਜ਼, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਬੀਫ਼ ਅਤੇ ਲੈਮ, ਇਹ ਸਭ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਦਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ
ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸੇਬ
- ਅੰਗੂਰ
- ਬੋਰ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ
- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਲਕ, ਕੇਲ (ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦੀ ਕਿਸਮ), ਵਾਟਰਕ੍ਰੇਸ (ਸਾਗ ਵਗੇਰਾ), ਰਾਕਟ।

ਫਲ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਦਰਤੀ ਖੰਡ ਉਸ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ (ਜਾਂ ਮੁਕਤ) ਖੰਡ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਮੂਦੀ ਵਰਗੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੁੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ।

5. ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਫਰਮੈਂਟਡ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਯੂਨਾਨੀ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ।

6. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਰਤੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਲੋਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸਨੂੰ 3 ਜਾਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਅੰਤਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

7. ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਨੈਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਰਕਰੇ ਵਾਲੇ, ਬਿਸਕੂਟ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਠੇ-ਯੁਕਤ ਦਹੀਂ, ਬਿਨਾਂ ਨਮਕੀਨ-ਯੁਕਤ ਮੇਵੇ ਜਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।



8. ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੀਟ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਲਾਰਡ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਗੈਰ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ
- ਬੀਜ
- ਐਵਾਕਾਡੋ
- ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਰੇਪਸੀਡ ਤੇਲ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਮੈਕਰੇਲ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਹੋ।

9. ਲੂਣ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

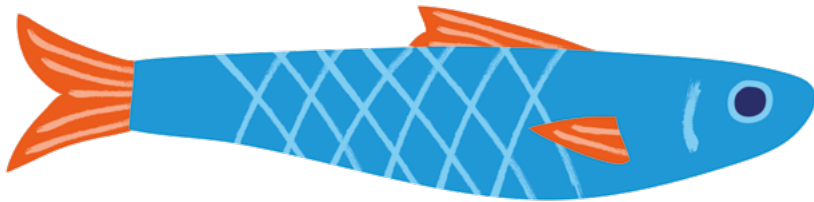
ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਚਮਚੇ (6 ਗ੍ਰਾਮ) ਲੂਣ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੂਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- 1 ਸਪਸ਼ਟ ਟੀਚੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ**
ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ (ਪੰਨਾ 20) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।
- 2 ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ**
ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਜਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ**
ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 4 ਰਚਨਾਤਮਕ ਬਣੋ**
ਸਧਾਰਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਵੇਂ ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ diabetes.org.uk/recipes 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਰ ਕਰੋ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ।

ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੀਬਰਤਾ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਤੀਬਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹੋਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:

- ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ।
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।
- ਤੈਰਾਕੀ।
- ਕੁਰਸੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਸਰਤਾਂ।

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:

- ਦੌੜਨਾ।
- ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਜਾਂ ਰਗਬੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ।
- ਫਿੱਟਨਸ ਕਲਾਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰਕਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ।
- ਚੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ:

- ਭਾਰੀ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਯੋਗ।
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਵੀਲਚੇਅਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ।

ਹੋਰ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਲਈ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- ਸਟਾਪ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਤਰੋ
- ਐਸਕੇਲੇਟਰ ਜਾਂ ਲਿਫਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ
- ਪੈਦਲ ਮੀਟਿੰਗ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ
- ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ
- ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 10,000 ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ।



ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

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

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ
- ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ
- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਯੋਜਨਾਕਾਰ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਯੋਜਨਾਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨ ਲਿਖੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ' ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਣ' ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

1 _____

2 _____

3 _____

ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਭਵਿੱਖ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਖਾਸ, ਮਾਪਣਯੋਗ, ਪ੍ਰਾਪਤਯੋਗ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਣਾਓ (ਛੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ SMART)।

ਉਦਾਹਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

- ਮੈਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।



ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ:

ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਅਤੇ ਖਾਸ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

- ਹਰ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਲਿਖਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 10,000 ਕਦਮ ਤੁਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਡੋਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਹਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਵਧਾਵਾਂਗਾ।

ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 'ਜੇ... ਫਿਰ...' ਕਥਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਜੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਸਲਾਦ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਮੀਟ ਦਾ ਸਾਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਟੋਫੂ ਖਰੀਦਾਂਗਾ।
- ਜੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੇਸਾਂਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੱਲ੍ਹ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਚੁਣਾਂਗਾ।



ਮੇਰਾ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

1

2

3

4

5

ਮੇਰਾ ਟਰੈਕਰ

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਤੁਰੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ - ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਨਾਮ _____ ਮਿਤੀ / /

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਟੀਚੇ:

1 _____

2 _____

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਇਨਾਮ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਾਂਗਾ:

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ?

ਕੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮੇਰਾ ਭਾਰ _____ ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ _____

	ਨਾਸ਼ਤਾ	ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ	ਸਨੈਕਸ	ਗਤੀਵਿਧੀ
ਸੋਮਵਾਰ					
ਮੰਗਲਵਾਰ					
ਬੁੱਧਵਾਰ					
ਵੀਰਵਾਰ					
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ					
ਸ਼ਨੀਵਾਰ					
ਐਤਵਾਰ					

ਮਿਸ਼ਨ

ਅਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.
ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ
ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ
ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ
ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ,
ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ
ਜ਼ਮੀਨੀ ਖੋਜ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਰੁਕਦੇ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਮੁਫਤ ਹੈ

ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ
ਲਈ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ
ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਦਾਨ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ,
ਇੱਥੇ ਜਾਓ diabetes.org.uk/get-involved।

ਜਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ
diabetes.org.uk/donate ਜਾਂ ਲਿਖਤ ਰਾਹੀਂ ਦਾਨ ਭੇਜੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਨੂੰ £5 ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ 70123 'ਤੇ DUK
ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ
ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ £5 ਲਏ ਜਾਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੈੱਟਵਰਕ
ਰੇਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਨੂੰ 100% ਮਿਲੇਗਾ।
ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ 215199 ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ
SCO39136. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੋਬਾਈਲ ਭੁਗਤਾਨ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹੋ, ਤਾਂ 0203 282 7863 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

70123 'ਤੇ DUK ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਰਹੇ
ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਫੋਨ ਅਤੇ SMS
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ
(ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ)। ਫੋਨ ਅਤੇ SMS ਦੁਆਰਾ ਬਗੈਰ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ
ਦੇ £5 ਦੇਣ ਲਈ, 70123 'ਤੇ DUK NO ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹਾ ਕਰੋ।

ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲ ਦਾਤਾ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

0345 123 2399 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਈਮੇਲ: helpline@diabetes.org.uk
diabetes.org.uk 'ਤੇ ਜਾਓ

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



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਇਸ 'ਤੇ ਭੇਜੋ: helpline@diabetes.org.uk ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖੋ: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH



ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਸਰਵੇਖਣ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ (Diabetes UK) ਵਜੋਂ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ, ਦਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The British Diabetic Association), ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ (ਨੰ. 215199) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (ਨੰ. SC039136) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਮਿਟਡ ਕੰਪਨੀ ਜਿਸਦਾ ਨੰ. 00339181 ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ ਇੱਥੇ ਹੈ Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH © Diabetes UK 2022.

ਸਤੰਬਰ 2022 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ। ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: 102033EINT