

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਵਾਲਨਾਮੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਤਰਾ ਹੈ।



**ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼
(ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ)**



© Diabetes Research Centre - University of Leicester, 2017.
Not to be reproduced whole or in part without the
permission of the copyright owner.

PANJABI

‘ਖਤਰੇ’ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ‘ਸ਼ੂਗਰ ਸਬੰਧੀ’ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ (ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਜ਼) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੇ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣਾ।

ਇਹ ਸਵਾਲਨਾਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਾਂ’ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ, ਭਾਵ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।



ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਜਾਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ (ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਅਗਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲਨਾਮਾ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਹਰ ਸਵਾਲ ਅੱਗੇ ਸਫ਼ੇਦ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ (✓) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ

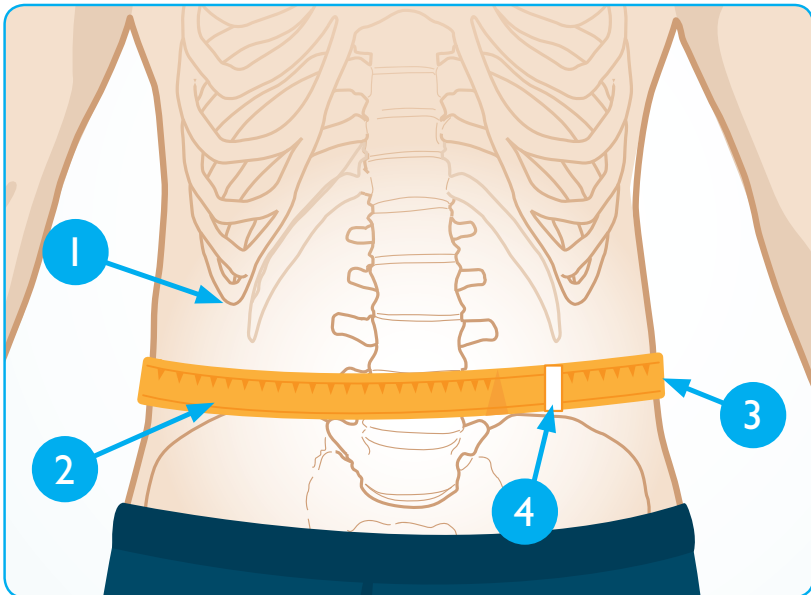
1. ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋ?			
49 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ	0	60-69 ਸਾਲ	9
50-59 ਸਾਲ	5	70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	13
2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਹੋ ਜਾਂ ਔਰਤ?			
ਮਰਦ	1	ਔਰਤ	0
3. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੋਗੇ?			
ਯੂਰਪੀਅਨ ਗੋਰੇ	0	ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪ	6
4. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭਰਾ, ਭੈਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ? (ਮਤਰੇਏ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ)			
ਹਾਂ	5	ਨਹੀਂ	0
5. ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਕੀ ਨਾਪ ਹੈ? (ਸਫ਼ਾ 5 ਉੱਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ)			
90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ (35 ਇੰਚ)	0	100 -109 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (39-42 ਇੰਚ)	6
90-99 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35-38 ਇੰਚ)	4	110 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (43 ਇੰਚ) ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	9
6. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI) ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ? (ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਾ 6 ਅਤੇ 7 ਦੇਖੋ)			
25 ਤੋਂ ਘੱਟ	0	30-34	5
25-29	3	35+	8
7. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੇ ਕਦੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?			
ਹਾਂ	5	ਨਹੀਂ	0
<p>ਆਪਣਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸੱਤਾਂ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੀਲੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਲੱਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਕੁੱਲ ਨੰਬਰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ – ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਹੈ: ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 8 ਅਤੇ 9 ਉੱਤੇ ਦੇਖੋ</p>			

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਕਿਵੇਂ ਨਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕਮਰ ਨੂੰ ਇੰਚੀ ਟੇਪ ਨਾਲ ਨਾਪਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਨਾਪਣ ਵਾਲੀ ਇੰਚੀ ਟੇਪ ਲਓ।

1. ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਪੱਸਲੀ ਲੱਭੋ
2. ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਪਾਸਾ ਲੱਭੋ
3. ਟੇਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਪੱਸਲੀ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਵਾਲੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕਮਰ ਦੁਆਲੇ ਲਾਓ।
4. ਆਪਣੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇੰਚ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਫ਼ਾ 4 ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਵਾਲ 5 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।



ਮੈਟਰਿਕ ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)

ਤੁਹਾਡੇ BMI ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ BMI ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਇਸ ਟੇਬਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਨੀਲੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੱਦ ਲੱਭੋ
2. ਉਸ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਖ਼ਾਨੇ ਤੱਕ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
3. ਉਸ ਖ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਇਸ ਟੇਬਲ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੱਕ ਰੰਗਦਾਰ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੱਭੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ BMI ਗੁਰੁੱਪ ਕੀ ਹੈ।
4. ਹੁਣ ਸਵਾਲਨਾਮੇ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 4 ਉੱਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਵਾਲ 6 ਦੇ ਆਪਣੇ BMI ਗੁਰੁੱਪ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।

ਕੱਦ (ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)	ਭਾਰ (ਕਿੱਲੋ)			
147	54 ਤੋਂ ਘੱਟ	54-64	65-75	76+
150	57 ਤੋਂ ਘੱਟ	57-67	68-78	79+
152	58 ਤੋਂ ਘੱਟ	58-69	70-80	81+
155	60 ਤੋਂ ਘੱਟ	60-71	72-83	84+
157	62 ਤੋਂ ਘੱਟ	62-73	74-86	87+
160	64 ਤੋਂ ਘੱਟ	64-76	77-89	90+
163	66 ਤੋਂ ਘੱਟ	66-79	80-92	93+
165	68 ਤੋਂ ਘੱਟ	68-81	82-95	96+
168	70 ਤੋਂ ਘੱਟ	70-84	85-98	99+
170	73 ਤੋਂ ਘੱਟ	73-86	87-101	102+
173	75 ਤੋਂ ਘੱਟ	75-89	90-104	105+
175	77 ਤੋਂ ਘੱਟ	77-91	92-107	108+
178	80 ਤੋਂ ਘੱਟ	80-94	95-110	111+
180	81 ਤੋਂ ਘੱਟ	81-97	98-113	114+
183	84 ਤੋਂ ਘੱਟ	84-100	101-117	118+
185	86 ਤੋਂ ਘੱਟ	86-102	103-119	120+
188	89 ਤੋਂ ਘੱਟ	89-105	106-123	124+
191	92 ਤੋਂ ਘੱਟ	92-109	110-127	128+
193	93 ਤੋਂ ਘੱਟ	93-111	112-130	131+
	25 ਤੋਂ ਘੱਟ	25-29	30-34	35+

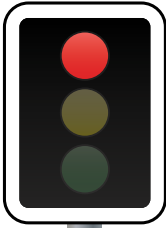
ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਬੋਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)

ਤੁਹਾਡੇ BMI ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ BMI ਗਰੁੱਪ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਇਸ ਟੇਬਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਨੀਲੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਕੱਦ ਲੱਭੋ
2. ਉਸ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਖ਼ਾਨੇ ਤੱਕ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
3. ਉਸ ਖ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਇਸ ਟੇਬਲ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਤੱਕ ਰੰਗਦਾਰ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੱਭੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ BMI ਗਰੁੱਪ ਕੀ ਹੈ।
4. ਹੁਣ ਸਵਾਲਨਾਮੇ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 4 ਉੱਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਸਵਾਲ 6 ਦੇ ਆਪਣੇ BMI ਗਰੁੱਪ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ।

ਕੱਦ (ਫੁੱਟ)	ਭਾਰ (ਸਟੋਨ-ਸ)			
4'8	7ਸ 13 ਜਾਂ ਘੱਟ	8ਸ 0-9ਸ 7	9ਸ 8-11ਸ 1	11ਸ 2+
4'9	8ਸ 3 ਜਾਂ ਘੱਟ	8ਸ 4-9ਸ 12	9ਸ 13-11ਸ 7	11ਸ 8+
4'10	8ਸ 7 ਜਾਂ ਘੱਟ	8ਸ 8-10ਸ 3	10ਸ 4-11ਸ 13	12ਸ 0+
4'11	8ਸ 11 ਜਾਂ ਘੱਟ	8ਸ 12-10ਸ 8	10ਸ 9-12ਸ 5	12ਸ 6+
5'0	9ਸ 1 ਜਾਂ ਘੱਟ	9ਸ 2-10ਸ 13	11ਸ 0-12ਸ 10	12ਸ 11+
5'1	9ਸ 6 ਜਾਂ ਘੱਟ	9ਸ 7-11ਸ 4	11ਸ 5-13ਸ 2	13ਸ 3+
5'2	9ਸ 10 ਜਾਂ ਘੱਟ	9ਸ 11-11ਸ 9	11ਸ 10-13ਸ 9	13ਸ 10+
5'3	10ਸ 0 ਜਾਂ ਘੱਟ	10ਸ 1-12ਸ 1	12ਸ 2-14ਸ 1	14ਸ 2+
5'4	10ਸ 5 ਜਾਂ ਘੱਟ	10ਸ 6-12ਸ 6	12ਸ 7-14ਸ 7	14ਸ 8+
5'5	10ਸ 9 ਜਾਂ ਘੱਟ	10ਸ 10-12ਸ 11	12ਸ 12-15ਸ 0	15ਸ 1+
5'6	11ਸ 0 ਜਾਂ ਘੱਟ	11ਸ 1-13ਸ 3	13ਸ 4-15ਸ 6	15ਸ 7+
5'7	11ਸ 5 ਜਾਂ ਘੱਟ	11ਸ 6-13ਸ 9	13ਸ 10-15ਸ 13	16ਸ 0+
5'8	11ਸ 10 ਜਾਂ ਘੱਟ	11ਸ 11-14ਸ 0	14ਸ 1-16ਸ 5	16ਸ 6+
5'9	12ਸ 0 ਜਾਂ ਘੱਟ	12ਸ 1-14ਸ 6	14ਸ 7-16ਸ 12	16ਸ 13+
5'10	12ਸ 5 ਜਾਂ ਘੱਟ	12ਸ 6-14ਸ 12	14ਸ 13-17ਸ 5	17ਸ 6+
5'11	12ਸ 10 ਜਾਂ ਘੱਟ	12ਸ 11-15ਸ 4	15ਸ 5-17ਸ 12	17ਸ 13+
6'0	13ਸ 1 ਜਾਂ ਘੱਟ	13ਸ 2-15ਸ 10	15ਸ 11-18ਸ 5	18ਸ 6+
6'1	13ਸ 7 ਜਾਂ ਘੱਟ	13ਸ 8-16ਸ 3	16ਸ 4-18ਸ 12	18ਸ 13+
6'2	13ਸ 12 ਜਾਂ ਘੱਟ	13ਸ 13-16ਸ 9	16ਸ 10-19ਸ 6	19ਸ 7 +
	25 ਤੋਂ ਘੱਟ	25-29	30-34	35+

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ



ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 14 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਸਕ ਫ਼ੈਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

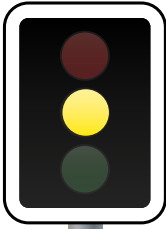
- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 33 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 7 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਜਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਕੇ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੁਣੇ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ!

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

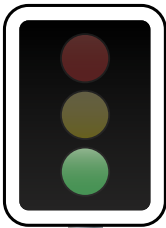


- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 50 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 10 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰੋ (ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਸਹੀ ਰੱਖੋ) ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?



- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 200 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ 20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰੋ (ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਭਾਰ ਸਹੀ ਰੱਖੋ) ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਪੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛਾਲੇ (ਥਰੱਸ) ਹੁੰਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਓ: www.diabetes.org.uk ਜਾਂ www.leicestershirediabetes.org.uk

ਦਾਅਵਾ ਤਿਆਗ (Disclaimer)

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਲੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)। ਬਸ਼ਰਤਿ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਵਾਲਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਭਰੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵੱਧ/ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਪੱਕਾ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਰਿਸਕ ਸਕੋਰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਧਾਰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ; ਬਲਕਿ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਉਚਿੱਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ।

ਇਥੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲਾਂ

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



UNIVERSITY OF
LEICESTER


DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.



Leicester Diabetes Centre

Committed to Growing International Research, Education & Innovation

Leicester Diabetes Centre
Leicester General Hospital
Gwendolen Road
Leicester LE5 4PW

 www.leicesterdiabetescentre.org.uk

 [@LDC_Tweets](https://twitter.com/LDC_Tweets)

 facebook.com/leicesterdiabetescentre