



→ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

5. ਕੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਤਕ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹੋ?  
 ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਂ 0 ਅੰਕ
  - ਨਹੀਂ 1 ਅੰਕ
6. ਤੁਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?  
 ਹਰ ਰੋਜ਼ 0 ਅੰਕ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ 2 ਅੰਕ

→ ਲਹੂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਹੋਣਾ, ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੌਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਹੂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਹੂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਦੀਆਂ ਹਨ?  
 ਹਾਂ 4 ਅੰਕ
- ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ 0 ਅੰਕ
8. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਹੂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ, ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?  
 ਹਾਂ 14 ਅੰਕ
- ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ 0 ਅੰਕ
9. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ 9 ਪੈਂਡ (4.1 ਕਿੱਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?  
 ਹਾਂ 1 ਅੰਕ
- ਨਹੀਂ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ 0 ਅੰਕ

→ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਖਾਨਦਾਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

10. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ?  
 ਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣ, ਸਭਨਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਓ।
- ਮਾਤਾ 2 ਅੰਕ
  - ਪਿਤਾ 2 ਅੰਕ
  - ਭਰਾਵਾਂ/ਭੈਣਾਂ 2 ਅੰਕ
  - ਬੱਚੇ 2 ਅੰਕ
  - ਹੋਰ ਕੋਈ 0 ਅੰਕ
  - ਨਹੀਂ/ਪਤਾ ਨਹੀਂ 0 ਅੰਕ

ਆਪਣੇ ਅੰਕ ਜੋੜੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਸੰਯੁਕਤ ਜੋੜ 8 ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।  
 (ਹਰ ਵਰਗ ਲਈ 2 ਅੰਕ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਨਾ ਗਿਣੋ।)

11. ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨਸਲੀ ਵਰਗ ਉੱਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ (ਲਹੂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ) ਮਾਪੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- | ਮਾਤਾ                  | ਪਿਤਾ                  |  |        |
|-----------------------|-----------------------|--|--------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ਗੋਰੇ (ਕੈਕੇਸ਼ੀਅਨ)                                     | 0 ਅੰਕ  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ਆਦਿਵਾਸੀ  | 3 ਅੰਕ  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ਕਾਲੇ (ਅਫਰੀਕੀ-ਕੈਰੀਬੀਅਨ)                               | 5 ਅੰਕ  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਚੀਨ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਫਿਲਪੀਨੋ, ਕੋਰੀਅਨ, ਆਦਿ)   | 10 ਅੰਕ |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਈਸਟ ਇੰਡੀਅਨ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਨ, ਆਦਿ) | 11 ਅੰਕ |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ਹੋਰ ਗੈਰ-ਗੋਰੇ (ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ, ਅਰਬ, ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆਈ)      | 3 ਅੰਕ  |

ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਅੰਕ ਚੁਣੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ।

ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਅੰਕ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਜੋੜੋ। (ਇਸ ਭਾਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕ 11 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।)

→ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੱਤ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹਨ।

12. ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨਾ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹੋ?  
 ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਘੱਟ 5 ਅੰਕ
- ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ 1 ਅੰਕ
  - ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਕੁੱਝ ਪੜ੍ਹਾਈ 0 ਅੰਕ
  - ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਡਿਗਰੀ 0 ਅੰਕ

1 ਤੋਂ 12 ਤਕ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰੋ.....

**ਕੁੱਲ ਅੰਕ**

ਖ਼ਤਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਅੰਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਅਸਲ ਤਸ਼ਖੀਸ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।  
 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ (ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦਵਾਫਰੋਸ਼) ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ।

21 ਤੋਂ ਘੱਟ → ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਸਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

21-32 → ਦਰਮਿਆਨਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਮੱਦ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

33 ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ → ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ

ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੂਰਵ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ, ਜਿਨਸ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਵਾਇਤ, ਅਤੇ ਨਸਲੀ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਰਗੇ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ, ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. 25 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਟਾਈਪ-2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਪਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਪਣਾਓ। ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਜਾਓ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਹਰ ਕਦਮ ਮਾਇਨਾ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।