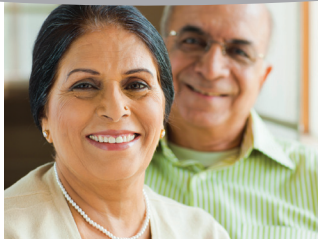


ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਈਬੀਟਿਸ) ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ
- ਰੋਕ-ਥਾਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ
- ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ
- ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਲਫਜ਼
- ਸ਼੍ਰੇਣੀ



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ, ਭਾਈਵਾਲੀ, ਨਵੀਨਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਰਾਹੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ।

PUBLIC HEALTH AGENCY OF CANADA (ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ)

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਹੈ।

ਨਿਵੇਦਨ ਕਰਣ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਬਦਲਵੇਂ ਫਰਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Également disponible en français sous le titre : *Votre guide sur le diabète*

ਆਰਡਰ ਕਰਣ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) ਜਾਂ www.phac-aspc.ca ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-800-926-9105

© ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਹਾਕਮ ਵਜੋਂ ਮਲਕਾ, 2011

ਛਾਪੀ ਗਈ: ISBN: HP35-27/2011E ਨਾਮਾਵਲੀ: 978-1-100-19611-4

ਆਨਲਾਈਨ: ISBN: HP35-27/2011E-PDF ਨਾਮਾਵਲੀ: 978-1-100-19612-1

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

- ▶ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਤਕਰੀਬਨ 25 ਲੱਖ ਕਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ, ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ▶ ਪਬਲਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕਨੇਡਾ (ਪੀ.ਐਚ.ਏ.ਸੀ.) ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਦੇ 50 ਲੱਖ ਕਨੇਡਾ ਵਾਸੀ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੂਰਵ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਸੰਨ 2016 ਤਕ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੂਰਵ ਪੜਾਅ ਦੇ 10 ਲੱਖ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ। ਟਾਈਪ 2 ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੂਰਵ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਪੂਰਵ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 8 ਤੋਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਭਾਵੇਂ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਮਕਸਦ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਣਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਵੇ। ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਾਅ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੰਨਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾਮ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾ ਨਾ ਸਕਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤ ਨਾ ਸਕਣ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸ੍ਰੋਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਟਾਈਪ 1, ਟਾਈਪ 2 ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਾਅ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇੰਨ੍ਹਾ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 8 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 1, ਟਾਈਪ 2 ਅਤੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

	ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ	ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ (ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ)	ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ
ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਸਮ ਹੁਣ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਸਹੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋਣਾ (ਹਾਈਪਰਗਲਿਸੇਮੀਆ) ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਕਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਗਰਭਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਫੀ ਸਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕਾਰਵਾਈਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਕਾਇਗੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
ਖ਼ਤਰੇ	<ul style="list-style-type: none"> ਅਨੇਕਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ, ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਪੈਣਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਅਨੇਕਾਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ, ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਪੈਣਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> ਇਸ ਨਾਲ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬੀਟਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਹੁਣ ਹੋਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਣਾਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲਹੂ ਢੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦੀ ਨੋਬਤ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਕੜ ਨਾ ਆ ਸਕਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਨਿੱਗਰ ਹੱਦ ਤਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਰਾਜ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਹਰ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਕਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਭਗ 45 ਫੀ ਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੈ।

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਮਾਪ ਕੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਟੈਸਟ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਜੇ ਹੇਠ ਦੱਸਿਆਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਾਅ
- ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ
- ਉਮਰ (40 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ)
- ਲਹੂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ
- ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੋਣਾ
- ਕਈ ਨਸਲੀ ਆਬਾਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ। ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਰੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਅਣਵਿਉਂਤੀ ਤਬਦੀਲੀ (ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ)
- ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਜਾਨ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਨਜ਼ਰ ਘੁੰਦਲਾਉਣਾ
- ਅਕਸਰ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲਾਗ ਲੱਗਣਾ
- ਚੀਰੇ ਅਤੇ ਝਰੀਟਾਂ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣ
- ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਈਆਂ ਚੁਭਣਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨਾਪਣ ਹੋਣਾ
- ਲਿੰਗ ਅਕੜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆਂ ਜਾਂ ਅਟਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਮਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਨਸਲੀ ਪਿਛੇਕੜ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ “ਬਾਡੀ-ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ” (ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ.) ਜਾਣੋ

ਭਾਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਚਰਬੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਜਿੰਨੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਦੇ ਅੰਕ:

18.5 ਤੋਂ ਘੱਟ = ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ

18.5–24.9 = ਸਾਧਾਰਨ

25.0–29.9 = ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ/ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਪੜਾਅ

30.0 ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ = ਮੋਟਾਪਾ

ਆਪਣਾ ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਅੰਦਰਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.publichealth.gc.ca/CANRISK ਵੇਖੋ।



☑ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦਾ ਘੇਰਾ ਮਿਣੋ

ਜੇ ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ (ਨਾ ਕਿ ਲੱਕ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੁਆਲੇ) ਚਰਬੀ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ. ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਚਰਬੀ ਕਿੱਥੇ ਚੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਲੱਕ ਦੇ 102 ਸੈਂ.ਮੀ. (40 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਜਾਂ 88 ਸੈਂ.ਮੀ. (35 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਣਤੀ ਸਾਹ ਛੱਡਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਰੋਕ ਕੇ ਨਹੀਂ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਟ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਨਾਪ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

☑ ਪੈਸ਼ਟਿਕ, ਸਾਂਝੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਰੋਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਰ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚੋਖੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰੋਸੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੇ ਵੀ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.healthcanada.gc.ca/foodguide ਵੇਖੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਟ ਦੇ ਲੱਕ ਦਾ ਨਾਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)।



☑ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵਧਾਉਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ PHAC (ਪੀ.ਐੱਚ.ਏ.ਸੀ.) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.publichealth.gc.ca/paguide ਵੇਖੋ।

☑ ਲਹੂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ

ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿੱਗਰ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ), ਲਹੂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਸਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਅੰਜਾਮ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁਨਰ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ:

ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਜੀਅ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ▶ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਜਾਂਚੇ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪੰਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸਹੀ ਕਰੋ।
- ▶ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟ ਅਤੇ ਵਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਤਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਬੁਨਿਆਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਪੰਪਾਂ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ:

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਕੇ
- ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੁਰਾਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ

ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ:

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਜ਼ੱਦ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵੀ ਲਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:

- 35 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਕਿਸੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ 4 ਕਿੱਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣਾ
- ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰਮ (ਪੀ.ਸੀ.ਓ.ਐੱਸ.) ਹੋਣਾ
- ਅਕੈਨਬੋਸਿਸ ਨਾਇਗਰਿਕੈਨਸ (ਗਲੇ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਚੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ)

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਮਿਣਤੀ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੈਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਰਹੇਗਾ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਫੀ ਸਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਦਿਲ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ)

- ▶ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦਿੱਲ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਲਹੂ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਲੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲਅੱਡ ਪਰੈੱਸਰ (ਲਹੂ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਦਬਾਅ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ, ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦਾ ਰੋਗ

- ▶ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਰੋਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਜਾਂਚ ਕਰਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਿਰੋਪਕ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

- ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗ (ਡਾਇਆਬੈਟਿਕ ਰੈਟੀਨੋਪੈਥੀ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿਗਾਹ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਪੈਣਾ

- ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀ ਕੋਈ ਸੱਟ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਛਾਲਾ ਜਾਂ ਚੀਰਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਨੂੰ, ਝਟਪਟ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਗ ਕੱਟ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਫੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜਖਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਛਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੀਰਿਆਂ) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ (ਸ਼ੱਕਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਢੁੱਕਵੇਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਔਸਤ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਪੈਮਾਇਸ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਣ ਲਈ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਲਹੂ ਦਾ ਇੱਕ A1C (ਏ.ਵੰਨ.ਸੀ.) ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਹੈੱਲਥ ਕਨੇਡਾ ਦੀ *ਈਟਿੰਗ ਵੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ* ਮੁਤਾਬਕ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੰਤੁਲਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੱਧਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ
- ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚੋ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਓ
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਗੇੜੇ ਲਾਓ



ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ – ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਲਫਜ਼

ਏ.ਵੰਨ.ਸੀ.

A1C (ਏ.ਵੰਨ.ਸੀ.) ਨੂੰ HbA1c (ਐੱਚ HbA1c ਏ.ਵੰਨ.ਸੀ.) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਔਸਤ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਕੈਨਬੋਸਿਸ ਨਾਇਗਰਿਕੈਨਸ

(ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਹੋਣਾ) ਚਮੜੀ ਦੀ ਇੱਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਕਸਰ ਗਲੇ, ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਚੱਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਕਸਰ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਸ

(ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ) ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਏ.ਵੰਨ.ਸੀ. ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ [7.0 ਮਿਲੀਮੋਲ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਟਰ (mmol/L) ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ] ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਲਿਪਿਡ

(ਲਹੂ ਵਿਚਲਾ ਵਸਾਅ) ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਬਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਚਰਬੀ ਨੂੰ “ਲਿਪਿਡ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ” ਰਾਹੀਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਜਿਗਰ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਜੋ ਕਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ (ਜਿਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਚਰਬੀ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ), ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਐੱਚ.ਡੀ.ਐੱਲ.) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜਾਂ “ਚੰਗੀ” ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ.) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜਾਂ “ਮਾੜੀ” ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

(ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ) ਲਹੂ ਵੱਲੋਂ ਲਹੂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਹੂ ਦੇ ਸਿਸਟੋਲਿਕ (ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕਦਾ ਹੈ) ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਡਾਇਆਸਟੋਲਿਕ (ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨਿੱਸਲ ਹੋਵੇ) ਦਬਾਅ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਜੀਜ਼

(ਦਿਲ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਰੋਗ) ਦਿਲ ਅਤੇ ਲਹੂ ਢੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਸਮੇਤ ਲਹੂ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਬੀਟਿਕ ਰੈੱਟਿਨੋਪੈਥੀ

(ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਸੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਗਾੜ) ਅੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਰਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਰਦੇ ਤਕ ਲਹੂ ਦੀ ਢੁਆਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਗਾਹ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਅਸਰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਦਾ ਮੁੱਢ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੇਜ਼ਰ ਥੈਰਪੀ ਇੱਕ ਹੈ।

ਡਾਇਲਿਸਿਸ

(ਲਹੂ ਦੀ ਸਫਾਈ) ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਹੂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਲੀਤਤਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਂਨਡ-ਸਟੇਜ ਰੀਨਲ ਡਿਜੀਜ਼

(ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ) ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਲਹੂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪਿਉਂਦ ਲੈਣੀ ਪਵੇ।

ਇਮਪੇਅਰਡ ਫ਼ਾਸਟਿੰਗ ਗਲੂਕੋਸ

(ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਗਲੂਕੋਸ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਲਹੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦਾ ਪੱਧਰ 6.1 ਤੋਂ 6.9 mmol/L ਹੋਣਾ।

ਇੰਸੁਲਿਨ

ਇੰਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਗਲੂਕੋਸ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨੇਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੰਸੁਲਿਨ ਰੈਸਿਸਟੈਂਸ

(ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਨਤਾ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਪੱਠਿਆਂ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਧਾਰਨ ਅਸਰ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮੋਟਾਪੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਪੇਟ ਦੁਆਲੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਨਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰਮ ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰਮ

ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ (ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵੇਰੀਅਨ ਰੋਗ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਐਂਡਰੋਜੈਨ (ਮਰਦਾਨਾ ਹਾਰਮੋਨਾਂ) ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖਲਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਡਾ ਨਹੀਂ। ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਨਤਾ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸਕੁਲਰ ਡਿਜੀਜ਼

(ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ) ਅਜਿਹੇ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਢੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿੱਚ (ਅਥੀਰੋਸਕਲੀਰੋਸਿਸ) – ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ – ਇੱਕ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਦ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਵ ਕਨੇਡਾ (ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ)

www.publichealth.gc.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਈਬੀਟਿਸ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ)

www.diabetes.ca

ਡਾਈਬੀਟਿ ਕਿਊਬਕ (ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਕਿਊਬੈੱਕ ਦੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ)

www.diabete.qc.ca/en/

ਜੁਵੇਨਾਇਲ ਡਾਈਬੀਟਿਸ ਰੀਸਰਚ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ (ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਅਦਾਰਾ)

www.jdrf.ca

ਕਿਡਨੀ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਵ ਕਨੇਡਾ (ਗੁਰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਅਦਾਰਾ)

www.kidney.ca

ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟਿਟਿਊਟ ਫ਼ਾਰ ਦ ਬਲਾਇੰਡ (ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਕੌਮੀ ਅਦਾਰਾ)

www.cnib.ca

ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਆਵ ਫੂੰਡ ਕੇਅਰ (ਜਖਮੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਜੱਥੇਬੰਦੀ)

www.cawc.net

ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟਿਟਿਊਟਸ ਆਵ ਹੈਲਥ ਰੀਸਰਚ – ਇੰਸਟਿਟਿਊਟਸ ਆਵ ਨਿਊਟਰਿਸ਼ਨ, ਮੇਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਐਂਡ ਡਾਈਬੀਟਿਸ (ਸਿਹਤ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਸੰਸਥਾਨ – ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨ, ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਦਾਰੇ)

www.cihr.ca

ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ – ਐਬਅਰਿਜਨਲ ਡਾਈਬੀਟਿਸ ਇਨਿਸ਼ਿਏਟਿਵ (ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ – ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਕਦਮੀ)

<http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/diseases-maladies/diabete/index-eng.php>

ਕੱਦ
ਫੁੱਟ/ ਇੰਚ ਸੈਂ.ਮੀ.

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45	
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46	
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49	
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52	
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57	
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59	
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62	
ਭਾਰ (ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	
ਭਾਰ (ਪੌਂਡ)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275	



ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ
ਫੋਨ ਕਰੋ:

1 800 O-Canada (1-800-622-6232)

ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.: 1-800-926-9105

ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ