

# ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ

ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਚਾਓ ♥



ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੇਜਨ  
ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ



ਇਨਸੂਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ  
ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਤੱਕ  
ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ,  
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ



For more information visit:  
<https://5riversheart.org>

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ



ਫਲ,  
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ  
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ  
ਖਾਓ



ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ  
ਤੁਰੋ



ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ  
ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਤਣਾਅ ਘੱਟ  
ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ  
ਲਓ

## ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨੰਬਰ

| ਕਿਸਮਾਂ        | ਬਿਨਾ ਖਾਧੇ<br>8-10 ਘੰਟੇ | ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ<br>ਬਾਅਦ | ਇਸਦਾ ਕੀ<br>ਮਤਲਬ ਹੈ               | ਸੁਝਾਓ                               |
|---------------|------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| ਨਾਰਮਲ         | 70 - 99                | 140 ਤੋਂ<br>ਨੀਚੇ        | ✓<br>ਸਹੀ                         | -ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ<br>ਚੈੱਕ ਕਰੋ     |
| ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ | 100 - 125              | 140 - 199              | ⚠<br>ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-<br>ਜਾਚ ਬਦਲੋ | -ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ, ਘੱਟ<br>ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ |
| ਡਾਇਬਟੀਜ਼      | 126 ਤੋਂ ਉੱਪਰ           | 200 ਤੋਂ<br>ਉੱਪਰ        | ⚠<br>ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ<br>ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ  | -ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਵਾਧੂ ਭਾਰ<br>ਘਟਾਓ        |



## ਪਰਹੇਜ਼



ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ  
ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ  
ਅਤੇ  
ਮਿਠਾਈਆਂ



ਚਿੱਟੀ ਚੂੜ, ਮੈਦਾ,  
ਪੇਸਟਰੀਆਂ



ਤਲੀਆਂ  
ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ  
ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ  
ਖਾਣਾ



ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ  
ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ

# ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ

ਆਪਣੇ ਨੰਬਰ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਚਾਓ ♥



ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੇਜਨ  
ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ



ਇਨਸੂਲਿਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚੋਂ  
ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਲੈਂਦਾ ਤੱਕ  
ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ,  
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ



For more information visit:  
<https://5riversheart.org>

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ



ਫਲ,  
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ  
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ  
ਖਾਓ



ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ  
ਤੁਰੋ



ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ  
ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਤਣਾਅ ਘੱਟ  
ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ  
ਲਓ

## ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨੰਬਰ

| ਕਿਸਮਾਂ        | ਬਿਨਾ ਖਾਧੇ<br>8-10 ਘੰਟੇ | ਖਾਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ<br>ਬਾਅਦ | ਇਸਦਾ ਕੀ<br>ਮਤਲਬ ਹੈ               | ਸੁਝਾਓ                               |
|---------------|------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| ਨਾਰਮਲ         | 70 - 99                | 140 ਤੋਂ<br>ਨੀਚੇ        | ✓<br>ਸਹੀ                         | -ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ<br>ਚੈੱਕ ਕਰੋ     |
| ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਟੀਜ਼ | 100 - 125              | 140 - 199              | ⚠<br>ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-<br>ਜਾਚ ਬਦਲੋ | -ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ, ਘੱਟ<br>ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ |
| ਡਾਇਬਟੀਜ਼      | 126 ਤੋਂ ਉੱਪਰ           | 200 ਤੋਂ<br>ਉੱਪਰ        | ⚠<br>ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ<br>ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ  | -ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਵਾਧੂ ਭਾਰ<br>ਘਟਾਓ        |



## ਪਰਹੇਜ਼



ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ  
ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ  
ਅਤੇ  
ਮਿਠਾਈਆਂ



ਚਿੱਟੀ ਚੂੜ, ਮੈਦਾ,  
ਪੇਸਟਰੀਆਂ



ਤਲੀਆਂ  
ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ  
ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ  
ਖਾਣਾ



ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ  
ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ

# ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਬੀਪੀ ਜਾਣੇ, ਦਿਲ ਬਚਾਓ



ਨੰਬਰ ਕੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ?

120 ਉੱਪਰਲਾ ਨੰਬਰ

80 ਨਿਚਲਾ ਨੰਬਰ



For more information visit:  
<https://5riversheart.org>

## ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ?



ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਓ



ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਤੁਰੋ



ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



ਬੀਪੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈਕ ਕਰੋ

## BP ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

| ਪੱਧਰ            | SYSTOLIC (ਉੱਪਰਲਾ) | DIASTOLIC (ਨਿਚਲਾ) | ਮਤਲਵ                          | ਕੀ ਕਰੀਏ?                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ਨਾਰਮਲ           | 120 ਤੋਂ ਘੱਟ       | 80 ਤੋਂ ਘੱਟ        | ਵਧੀਆ                          | ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ<br>-ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ                                                                           |
| ਬੋਡ੍ਰਾ ਵੱਧ      | 120 - 129         | 80 ਤੋਂ ਘੱਟ        | ਖਤਰਾ : ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਸੁਧਾਰੋ        | -ਘੱਟ ਨੁਣ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ<br>-ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰੋ ਤੁਰੋ-ਇਹੋ ਤੇ ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ<br>-ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ |
| ਸਟੇਜ 1 ਹਾਈ ਬੀਪੀ | 130 - 139         | 80 - 89           | ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਦਵਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।   | -ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ<br>-ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਦਵਾਈ ਲਓ                                                                         |
| ਸਟੇਜ 2 ਹਾਈ ਬੀਪੀ | 140 ਤੋਂ ਵੱਧ       | 90 ਤੋਂ ਵੱਧ        | ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ | -ਦਵਾਈ ਨਾ ਭੁੱਲੋ<br>-ਲੁਣ ਘੱਟ ਖਾਓ<br>-ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ                                                                         |

## ਪਰਹੇਜ਼



ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਤੋਂ ਘੱਟ)



ਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ



ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ



ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ

# ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਬੀਪੀ ਜਾਣੇ, ਦਿਲ ਬਚਾਓ



ਨੰਬਰ ਕੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ?

120 ਉੱਪਰਲਾ ਨੰਬਰ

80 ਨਿਚਲਾ ਨੰਬਰ



For more information visit:  
<https://5riversheart.org>

## ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ?



ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਓ



ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਤੁਰੋ



ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



ਬੀਪੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈਕ ਕਰੋ

## BP ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

| ਪੱਧਰ            | SYSTOLIC (ਉੱਪਰਲਾ) | DIASTOLIC (ਨਿਚਲਾ) | ਮਤਲਵ                          | ਕੀ ਕਰੀਏ?                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ਨਾਰਮਲ           | 120 ਤੋਂ ਘੱਟ       | 80 ਤੋਂ ਘੱਟ        | ਵਧੀਆ                          | ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ<br>-ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ                                                                           |
| ਬੋਡ੍ਰਾ ਵੱਧ      | 120 - 129         | 80 ਤੋਂ ਘੱਟ        | ਖਤਰਾ : ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਸੁਧਾਰੋ        | -ਘੱਟ ਨੁਣ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ<br>-ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰੋ ਤੁਰੋ-ਇਹੋ ਤੇ ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ<br>-ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ |
| ਸਟੇਜ 1 ਹਾਈ ਬੀਪੀ | 130 - 139         | 80 - 89           | ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਦਵਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।   | -ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ<br>-ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਦਵਾਈ ਲਓ                                                                         |
| ਸਟੇਜ 2 ਹਾਈ ਬੀਪੀ | 140 ਤੋਂ ਵੱਧ       | 90 ਤੋਂ ਵੱਧ        | ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ | -ਦਵਾਈ ਨਾ ਭੁੱਲੋ<br>-ਲੁਣ ਘੱਟ ਖਾਓ<br>-ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ                                                                         |

## ਪਰਹੇਜ਼



ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਤੋਂ ਘੱਟ)



ਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ



ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ



ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ