

ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

It ਇਹ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼:

ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ;

ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ

01



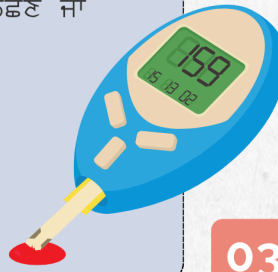
ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- ਥੱਕਿਆ/ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ
- ਹੌਲੀ ਇਲਾਜ ਕੱਟ
- ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ

02

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲਈ ਕਿਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹਨ
- ਪੈਂਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ
- ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ 23 ਤੋਂ ਵੱਧ
- ਪੂਰਵ-ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ
- ਵਿਅਕਤੀ
- ਸ਼ਗਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਸੀ



03



ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਖਰਾਬ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ
- ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

04

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਭਾਰ ਘਟਾਓ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ



5 RIVERS HEART ASSOCIATION

www.5riversheart.org

join5heart@gmail.com

MANDEEP K DHALIWAL, MBBS.