ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗ ਕੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਬੜੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਇਹ ਮਾਲੂਮ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ...

ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਹਨ

ਕਿ ਇਹ ਬੜੀ 'ਮਾਮੂਲੀ' ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਲੇਕਨ ਇਹ ਗਲਤਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ *ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ* ਹੈ - ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਯਕੀਨਨ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕਿਧਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ।

ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਗੈਰਮਾਮੂਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਬਤੀਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਕਿਸਮ-1 ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਖਾਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਵੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

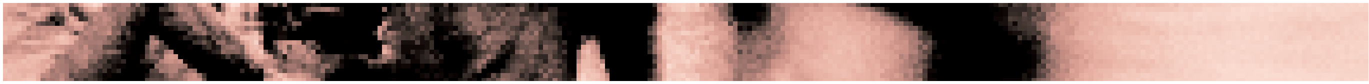
ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗ – ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਹਫ਼ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ । ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋ ਚੁਕਾ ਸੀ, ਲੇਕਨ ਉਹਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪਛਾਣ ਹੋਈ । ਜਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਵਜ੍ਹੋਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ – **ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ, ਗੁਰਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਧਰੰਗ ਅਤੇ ਨਸ ਨੂੰ ਜ਼ੋਹਫ਼ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕਟਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਮੁਆਇਨੇ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ – ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਕਹੋ ।



ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ – ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਾਰਕ

- **ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਮਰ**

  ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸਮ-2 ਵਾਲਾ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਉੰਨਾ ਹੀ ਵਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

- **ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ**

  ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਉੰਨਾ ਹੀ ਵਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਅਫ਼ਰੀਕੀ-ਕੈਰਿੱਬਿਆਈ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

- **ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ**

  ਕਿਸਮ-2 ਵਾਲੇ 80 ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀ ਭਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜਿੰਨਾ ਵਧ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਿੰਨੀ ਮਾੜੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਉੰਨਾ ਹੀ ਵਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

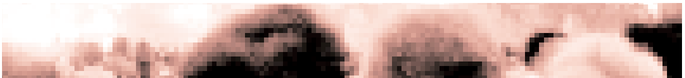
- **ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ**

  ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ "ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼" ਯਾਅਨੀ ਗਰਭ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਆਰਜ਼ੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਏ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ੱਚਾ ਨੂੰ ਕਿਸਮ-2 ਵਾਲਾ
  ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ – ਅਲਾਮਤਾਂ

- ਪਿਆਸ ਵਧ ਲਗਣੀ
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲਈ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ - ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਤੀਂ
- ਬੇਹੱਦ ਥਕੇਵਾਂ
- ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਜਣਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਛਾਲੇ ਨਿਕਲਣੇ

ਕਿਸਮ-2 ਵਾਲੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਅਲਾਮਤਾਂ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਪਛਾਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ।



ਜੇਕਰ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਤੇ **ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ** ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਓਲੰਪਿਕ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਸਰ ਸਟੀਵ ਰੈੱਡਗ੍ਰੇਵ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੈ ।

ਜੇਕਰ ਤਸ਼ਖ਼ੀਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ, ਤਾਂ Diabetes UK (ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ.) ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗਾਂ ਦੀ **ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲੋ** । ਇਹਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਾਇਆ ਜਾਏ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਟੀਮ **ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ** । ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਉਣਗੇ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਰਕਾਰੀ ਆਹਾਰ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਜਿਹੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ । ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਅਤੇ Diabetes UK ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ **ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ** ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਦਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਸੂਚਨਾ ਪੈਕ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ ਸਲਿੱਪ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਭੇਜ ਦਿਓ । ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ Diabetes UK ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇਗੀ । ਤੁਸੀਂ **ਮੈਂਬਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਵੇਰਵਾ** ਸਾਡੇ ਸੂਚਨਾ ਪੈਕ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ।

Diabetes UK ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹ

- **Diabetes UK Careline** ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। Diabetes UK Careline ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **Diabetes UK ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਨ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੁਕੰਮਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਤਕ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ ।
- ***Balance*** ਸਾਡੀ ਦੋ-ਮਾਸਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ।
- **Diabetes UK ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ** www.diabetes.org.uk 'ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਅਤੇ Diabetes UK ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।
- **Diabetes UK Services (Diabetes UK ਸਰਵਿਸਿਜ਼)** ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
- **Diabetes UK ਸਵੈ-ਇੱਛਿਤ ਮੰਡਲੀਆਂ** ਪੂਰੇ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

Diabetes UK ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਲਈ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਸਲਿੱਪ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ ਮੰਗਵਾਓ ਜਾਂ **020 7424 1010** ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ।

Diabetes UK

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੀ Diabetes UK Careline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 0845 120 2960 (ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਮਿਨੀਕੌਮ 020 7424 1031
ਈਮੇਲ careline@diabetes.org.uk

Diabetes UK ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

Diabetes UK, Central Office
London: 020 7424 1000

Diabetes UK North West
Warrington: 01925 653281

Diabetes UK West Midlands
Walsall: 01922 614500

Diabetes UK Northern & Yorkshire
Darlington: 01325 488606

Diabetes UK Northern Ireland
Belfast: 028 9066 6646

Diabetes UK Scotland
Glasgow: 0141 332 2700

Diabetes UK Cymru
Cardiff: 029 2066 8276

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੈਰਿਟੀ
10 Parkway, London NW1 7AA
Registered charity no. 215199

Diabetes UK (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨਾਂਅ) **ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਮੁੱਖ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ।**

ਯੂ.ਕੇ. ਦੇ ਅੰਦਰ 14 ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਹੋਰ ਦਸ ਲੱਖ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਇਲਮ ਨਹੀਂ । ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ।

Diabetes UK ਇਸ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਇਮਦਾਦ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਸਕੇ, ਜਿਹਦੇ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ Diabetes UK Careline (Diabetes UK ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਇਨ) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟਾਂ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ । ਸਾਡੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ । Diabetes UK ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੀਸਰਚ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਢੂੰਢਣ ਲਈ ਫ਼ੰਡ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਯੂ.ਕੇ. ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੈਰਿਟੀ ਵੀ ਹੈ ।

ਸ਼ੱਕਰ–ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦਾਨ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ । ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਦਾਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ । ਪਿਛਲ ਵਰਕੇ ‘ਤੇ ਛਪਿਆ ਵੇਰਵਾ ਭਰ ਕੇ ਇਸ ਸਲਿੱਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੈੱਕ ਜਾਂ ਪੋਸਟਲ ਆਰਡਰ ਸਹਿਤ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿਓ ।

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ।

Diabetes UK ਮਿਸ਼ਨ : ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ।

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸੂਚਨਾ ਪੈਕ ਲਈ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ ਸਲਿੱਪ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ ‘ਤੇ ਭੇਜ ਦਿਓ :

Diabetes UK, PO Box 1057,
Bedford MK42 7XQ

ਪਦਵੀ ________ ਮੁੱਖ ਨਾਂਅ ________________________

ਨਾਂਅ ਦਾ ਅਖ਼ੀਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ________________________

ਪਤਾ ________________________

____

ਪੋਸਟਕੋਡ ________________________

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ________________________

ਈਮੇਲ ________________________

ਜਨਮ ਤਿਥੀ ________________________

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਢੁਕਵੇਂ ਖ਼ਾਨੇ (ਖ਼ਾਨਿਆਂ) ਵਿਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ (✓) ਲਾਓ

☐ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ

☐ ਮੈਂ Diabetes UK ਨੂੰ £ .00 ਪਾਉਂਡ ਦਾਨ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਚੈੱਕ ਜਾਂ ਪੋਸਟਲ ਆਰਡਰ **Diabetes UK** ਦੇ ਨਾਂਅ ‘ਤੇ ਭੇਜੋ ।

ਅਸੀਂ ਬਚਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੇਰਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਵਾਂਗੇ । ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ Diabetes UK ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਦਰਜ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਕੰਪਨੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਸਕੀਏ ।

Punjabi