

# ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ, ਵਰਤ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ

ਸਤੰਬਰ 2003

2 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ 1

### ਧਾਰਮਿਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ

ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲੇਕਨ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਕਾਰਣ ਵਰਤ ਰੱਖਣ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਲਫੋਨਿਲਿਊਰੀਆ (sulphonylurea) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੋਣ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਘਟ ਜਾਣਾ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਫਾਰਮਿਨ (metformin) ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਤੋੜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਨੀ ਸ਼ਾਮੀਂ ਲਓ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਵਰਤ ਤੋੜਨ ਵੇਲੇ ਮੁਮਕਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚੌਲ, ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਆਲੂ ਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਚਾਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਧ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਨੀ ਪਏ। ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹਨ

- ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਰਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਰਬੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋਗੇ (ਉਹਨੂੰ ਬਾਲੋਗੇ)।
- ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਏਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲ ਵੀ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੇਗੀ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਮੱਧਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਰੱਖੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਿੱਘਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਉਪਾਅ ਹੈ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਲੇਕਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਨੂੰ ਵੀ 30 ਮਿਨਟਾਂ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਸ ਸਟਾਪ ਤੋਂ ਇਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲੇ ਬਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨ ਤਕ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਆਰਾਮ-ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਆਏ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਪਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਓ।

### ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ

British Diabetic Association ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਾਂ ਹੈ Diabetes UK  
ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ  
ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ : 10 Parkway, London NW1 7AA  
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 339181 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 215199

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ

- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (heart disease) ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ (eye problems) ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅਕੜਾ ਕਾਰਣ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਧੀਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਨੀ ਪਏ ।

### ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਬੜੇ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਤਾਂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੇਕਨ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੇਧਾਂ 'ਤੇ ਅਵੱਸ਼ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਛੇ ਕਦਮ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲਾ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਿੰਦਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

- ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ, ਚਪਾਤੀ, ਆਲੂ, ਚੌਲ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਜਿਹੇ ਯੈਮ ਅਤੇ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ) ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖ ਸਕੋਗੇ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਹੋਲਮੀਲ (ਅਣਛਣੇ ਆਟੇ ਵਾਲੀ) ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਅਣਛਣੇ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ), ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਥਿੰਧਾ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਜੋ ਚਰਬੀ (ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ) ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਥਿੰਧੇ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੱਖਨ-ਤੇਲ-ਘਿਉ ਅਤੇ ਸਮੋਸੇ, ਪਾਈ ਅਤੇ ਮਿਠੀਆਂ ਪੇਸਟੀਆਂ ਜਿਹੇ ਸਕੀਲ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੀ ਘੱਟ ਰਹੇਗਾ । ਦੁਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵੀ ਉਹ ਚੁਣੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੱਟ ਥਿੰਧਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਸਕਿੱਮਡ ਦੁਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮੱਖਨ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ । ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿੱਲ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਜਾਂ ਔਵਨ ਵਿਚ ਪਕਾਓ । ਘਿਉ ਦੇ ਬਦਲੇ ਔਲਿਵ ਆਇਲ (ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ) ਵਰਤੋ ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤਾਂ ਮਿਲਣਗੇ ਹੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ।
- ਖੰਡ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਖਾਓ । ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ । ਤੁਸੀਂ ਡਾਈਟ, ਘੱਟ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਸਕੁਆਸ਼ ਅਤੇ ਝੱਗ ਵਾਲੇ (ਫਿੱਜੀ) ਪੇਉ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ । ਫਲਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰਸਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲੇਕਨ ਉਹ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ । ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪੇਉ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਧ ਜਾਏਗਾ ।
- ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧਨੀਆਂ-ਪੂਦਨਾ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ (ਅਲਕੋਹਲ) ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਔਰਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਕ ਯੂਨਿਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ, ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਲਾਗਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਾਇੰਟ ਜਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਦੀ ਇਕੱਲੀ ਨਾਪ । ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਹੋਣਾ) ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਕਲਿੰਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਉਹਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਪੰਜ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈੰਟੋਨੀਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਛਪਵਾਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ, ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਡਾਇਅਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ* । ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ Diabetes UK Careline ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਰਚੇ ਮੰਗਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫੋਨ 0845 120 2960 (ਕਾਲ ਦਾ ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਹੈ)

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

*Lilly*

Western Union Money Transfer ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ  
FEXCO MT, ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

