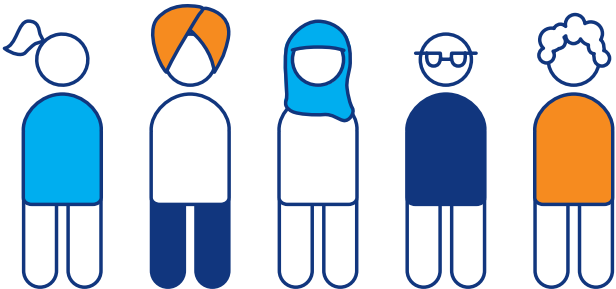
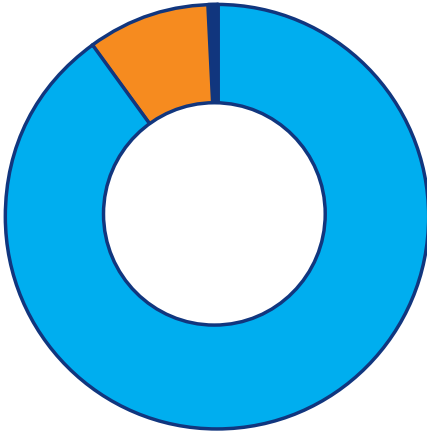


ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ  
ਨਵੇਂ ਨਿਦਾਨੇ ਗਏ  
ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਏਗਾ?





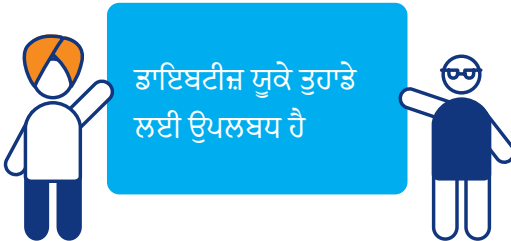
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ **90%** ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ।

ਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ **8%** ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਰ 1 ਹੈ।

ਲਗਭਗ **2%** ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ, ਵਾਕੇਈ ਇੱਕ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ, ਘਬਰਾਏ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋਗੇ।



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ।

## ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

### ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਉੱਚੀ ਰਹੇਗੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4.7 ਮਿਲਿਅਨ ਲੋਕ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦੇ 12.3 ਮਿਲਿਅਨ ਲੋਕ, ਟਾਈਪ 3 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ - ਕਿਸਮ 1 ਅਤੇ ਕਿਸਮ 2 – ਪਰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

## ਟਾਈਪ 1

ਟਾਈਪ 1 ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਵਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਟਾਈਪ 2

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਛੇਤੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਏ ਕਈ ਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਪਿਛੇਕੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਭਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਲਗਭਗ 2% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮੈਨੇਜੇਨਿਕ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ-ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਦੁਰਲੱਭ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

# ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

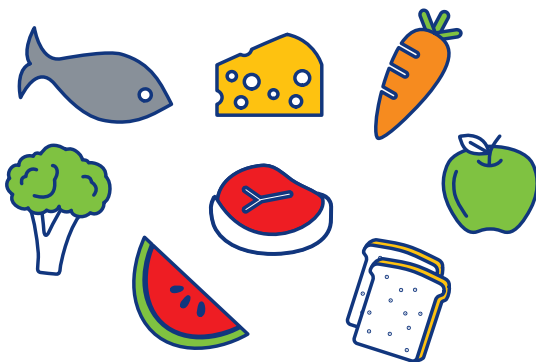
ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਓਗੇ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ।

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

---

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਆਸਾਨ ਵਿਅੰਜਨ ਦੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ  
[www.diabetes.org.uk/enjoyfood](http://www.diabetes.org.uk/enjoyfood)



## ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹੋ

---

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਮੱਧਮ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ

ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

[www.diabetes.org.uk/keeping-active](http://www.diabetes.org.uk/keeping-active)





## ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ

---

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [www.nhs.uk/smokefree](http://www.nhs.uk/smokefree) or NHS Smokefree ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0300 123 1044** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [www.canstopsmoking.com](http://www.canstopsmoking.com) ਜਾਂ Smokeline ਨੂੰ **0800 848 484** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



# ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ

## ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।  
ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

**0345 123 2399** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੰਗਾ ਖਾਉਣ ਅਤੇ ਜਿਉਣ ਅਤੇ  
ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ  
ਵਿਹਾਰਕ ਤਰਕੀਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ  
ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਾਡੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਖੁਰਾਕ, ਕੰਮ, ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ, ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਚੈਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ ਜੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0345 123 2399** ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ  
**helpline@diabetes.org.uk**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ **0141 212 8710** ਤੇ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ  
**helpline.scotland@diabetes.org.uk** ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



## ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਲਈ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਾਡੀ ਵਿਹਾਰਕ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ [shop.diabetes.org.uk](http://shop.diabetes.org.uk).



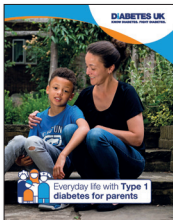
ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ



ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ



ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ



ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ



ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ

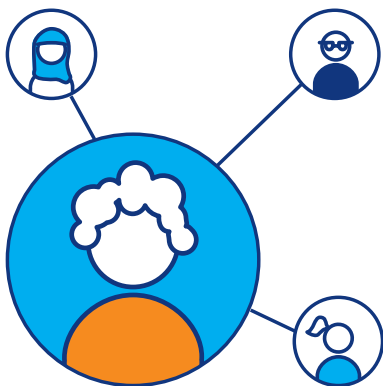


ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

## ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ

ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਸਪੋਰਟ ਫੋਰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡਾ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੁਦਾਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਣ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਣ, ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [forum.diabetes.org.uk](https://forum.diabetes.org.uk)

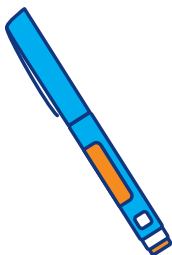


## ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਣ, ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਨ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਕ੍ਰਿਅ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ। ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

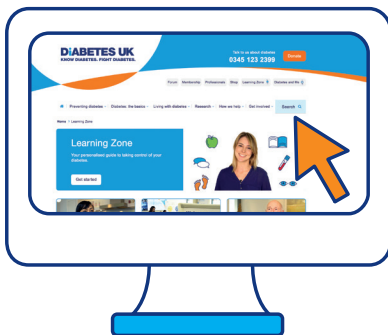


## ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਟਾਈਪ 1, ਟਾਈਪ 2 ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)

ਸਾਡਾ ਨਵਾਂ ਲਰਨਿੰਗ ਜੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ, ਟਾਈਪ 1 ਜਾਂ ਟਾਈਪ 2 ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ

[www.diabetes.org.uk/learningzone](http://www.diabetes.org.uk/learningzone) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਕਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ  
[www.diabetes.org.uk/join](http://www.diabetes.org.uk/join)  
ਜਾਂ **0345 123 2399** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ

ਜਵਾਬਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0345 123 2399** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk).

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:



/diabetesuk



@diabetesUK



@diabetesUK

ਦਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਡਾਇਬਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਵਜੋਂ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (ਨੰ. 215199) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (ਨੰ. SC039136) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।  
© Diabetes UK 2019. 10186EINT120 (Punjabi).