

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ

ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੀ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ। ਸੱਜੇ-ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਵਾਲ ਵਾਸਤੇ ਸਕੋਰ ਦਾਖਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿਓ।

ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ *18 ਤੋਂ 74 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

1. ਆਪਣੇ ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- *18-44 ਸਾਲ
- 45-54 ਸਾਲ
- 55-64 ਸਾਲ
- 65-74 ਸਾਲ

- 0 ਪੁਆਇੰਟ
- 7 ਪੁਆਇੰਟ
- 13 ਪੁਆਇੰਟ
- 15 ਪੁਆਇੰਟ

ਸਕੋਰ

* ਮੂਲ CANRISK ਐਂਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 40-74 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। 39 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਕੋਰ, ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਪੜਤਾਲ ਸਬੰਧੀ ਕੇਵਲ ਅਤੇ ਕੇਵਲ CTFPHC ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਜਾਂ ਔਰਤ?

- ਪੁਰਸ਼
- ਔਰਤ

- 6 ਪੁਆਇੰਟ
- 0 ਪੁਆਇੰਟ

3. ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਕਿੰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕਿੰਨਾ ਹੈ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਖਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਅੰਤਿਕਾ 1 (BMI ਚਾਰਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ BMI ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

- ਸਫੈਦ (25 ਤੋਂ ਘੱਟ BMI)
- ਹਲਕਾ ਸਲੇਟੀ (BMI 25 ਤੋਂ 29)
- ਗੂੜ੍ਹਾ ਸਲੇਟੀ (BMI 30 ਤੋਂ 34)
- ਕਾਲਾ (BMI 35 ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਉੱਪਰ)

- 0 ਪੁਆਇੰਟ
- 4 ਪੁਆਇੰਟ
- 9 ਪੁਆਇੰਟ
- 14 ਪੁਆਇੰਟ

4. ਟੇਪ ਵਾਲੇ ਫੀਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੁੰਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੇ ਗਿਰਦ ਲਪੇਟੋ। ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਪੋ (ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ)। ਫੇਰ ਉਸ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਪ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਨੋਟ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਟਾਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ "ਲੱਕ ਦੇ ਆਕਾਰ" ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)।

- ਪੁਰਸ਼
- 94 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ 37 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ
 - 94-102 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ 37-40 ਇੰਚਾਂ ਵਿਚਕਾਰ
 - 102 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ 40 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ

- ਔਰਤਾਂ
- 80 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ 31.5 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ
 - 80-88 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ 31.5-35 ਇੰਚਾਂ ਵਿਚਕਾਰ
 - 88 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ 35 ਇੰਚਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ

- 0 ਪੁਆਇੰਟ
- 4 ਪੁਆਇੰਟ
- 6 ਪੁਆਇੰਟ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

5. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ? ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਹਾਂ
- ਨਹੀਂ

- 0 ਪੁਆਇੰਟ
- 1 ਪੁਆਇੰਟ

6. ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

- ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਹੀਂ

0 ਪੁਆਇੰਟ
2 ਪੁਆਇੰਟ

ਸਕੋਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਵਾਸਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਲਈਆਂ ਹਨ?

- ਹਾਂ
- ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

4 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ

8. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?

- ਹਾਂ
- ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

14 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ

9. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ 9 ਪੈਂਡ (4.1 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.) ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ 1 ਪੁਆਇੰਟ
- ਨਹੀਂ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

1 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ

ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਕਾਰਕ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।

10. ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸਤੇ ਵਾਲੇ ਰਿਸਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਕੋਰ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਯੁਕਤ ਸਕੋਰ 8 ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ (ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਾਸਤੇ 2 ਪੁਆਇੰਟ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਭੈਣਾਂ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਵਾਰ ਨਾ ਗਿਣੋ)।

- ਮਾਂ
- ਪਿਤਾ
- ਭਰਾ/ਭੈਣਾਂ
- ਬੱਚੇ
- ਹੋਰ
- ਨਹੀਂ/ਪਤਾ ਨਹੀਂ

2 ਪੁਆਇੰਟ
2 ਪੁਆਇੰਟ
2 ਪੁਆਇੰਟ
2 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ

11. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੈਵਿਕ (ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸਤੇ ਵਾਲੇ) ਮਾਪੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਸਕੋਰ ਚੁਣੋ, ਜੇ ਸਰਵਉੱਚ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨਾ ਜੋੜੋ (ਇਸ ਖੰਡ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 11 ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ)।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ

- ਗੋਰੇ (ਕਾਕੇਸ਼ੀਅਨ)
- ਆਦਿਵਾਸੀ
- ਕਾਲੇ (ਐਫਰੋ-ਕੈਰੀਬੀਅਨ)
- ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਚੀਨੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਫਿਲੀਪੀਨੋ, ਕੋਰੀਅਨ, ਆਦਿ)
- ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ (ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ, ਸ਼੍ਰੀ ਲੰਕਨ, ਆਦਿ)
- ਹੋਰ ਗੈਰ-ਗੋਰੇ (ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕਨ, ਅਰਬ, ਪੱਛਮੀ ਏਸ਼ੀਆਈ)

0 ਪੁਆਇੰਟ
3 ਪੁਆਇੰਟ
5 ਪੁਆਇੰਟ
10 ਪੁਆਇੰਟ
11 ਪੁਆਇੰਟ
3 ਪੁਆਇੰਟ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ।

12. ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ?

- ਕੁਝ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ
- ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ
- ਕੋਈ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਡਿਗਰੀ

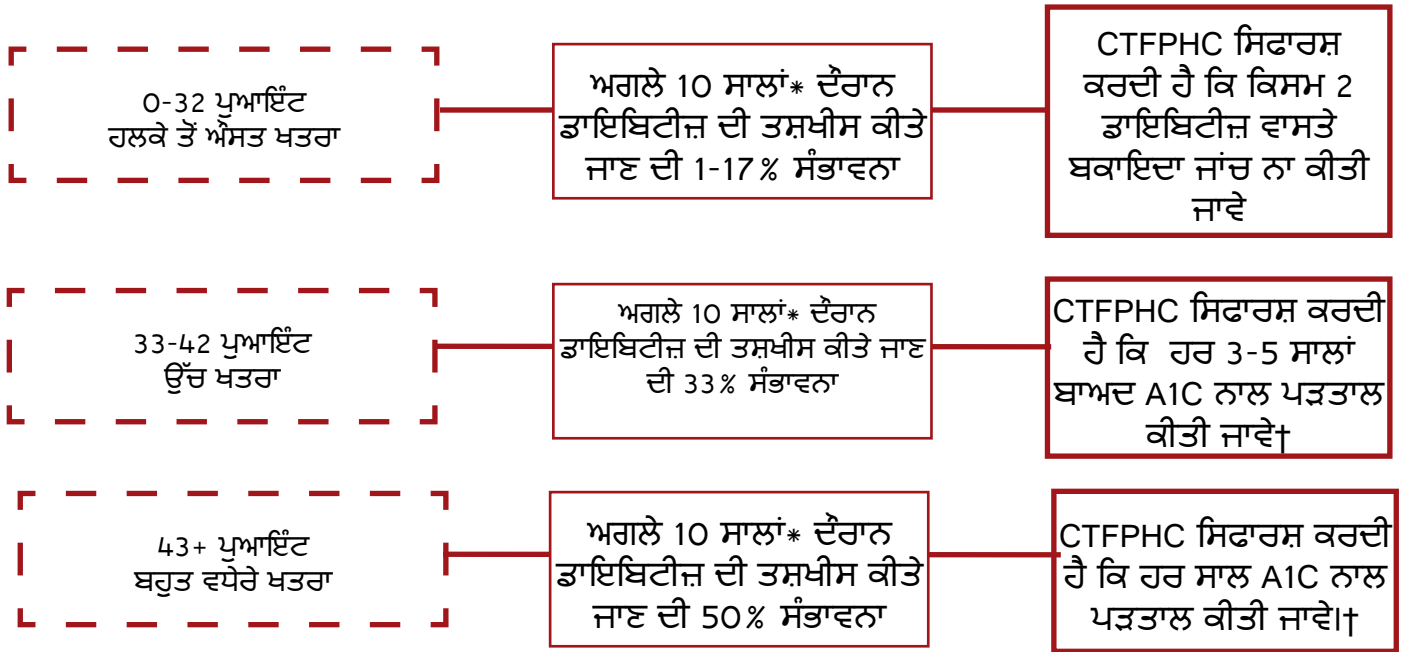
5 ਪੁਆਇੰਟ
1 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ
0 ਪੁਆਇੰਟ

ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਵੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ।





ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਕੋਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ 1 ਤੋਂ 12 ਤੱਕ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ।



* CANRISK ਦਾ 10-ਸਾਲਾਂ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਮੁੱਲ FINDRISC ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸਮ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਪਿਆਸ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ), ਬੇਹੱਦ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਧੁੰਦਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗਣੀਆਂ, ਕੱਟ ਅਤੇ ਨੀਲ ਜੋ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ।

† A1C ਕੀ ਹੈ?
A1C ਇੱਕ ਸਰਲ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਔਸਤ ਪੱਧਰ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ A1C ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ!

ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।