

# શું તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ હોઈ શકે?



ડાયાબિટિસ

શરીર જ્યારે લોહીમાં શુગર (ગ્લુકોઝ)ના પ્રમાણને કાબૂમાં ન રાખી શકે ત્યારે ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થાય છે.

કોઈ પણ જાતના લક્ષણો જણાયા વગર પણ ઘણા વર્ષોથી ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનો શરૂ થઈ ગયો હોય શકે. તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું જોખમ(રીસ્ક) છે કે નહીં તે જાણવા માટે અહીં આપેલી સવાલોની યાદીનો ઉપયોગ કરી શકો છો.



© Diabetes Research Centre - University of Leicester,  
2016. Not to be reproduced whole or in part without the  
permission of the copyright owner.

GUJARATI

## જોખમ(રીસ્ક) એટલે શું?

ટાઈપ 2(ર) ડાયાબિટિસ હમણાં હોવાની અથવા ભવિષ્યમાં થવાની કેટલી શક્યતા છે તેને ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસનું જોખમ(રીસ્ક) કહેવાય. ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ જેનાથી વધવાનું જોખમ રહેલું છે તેને 'જોખમના કારણો'('રીસ્ક ફેક્ટર્સ') કહેવાય છે. દા.ત. વધતી ઉંમર અથવા તમારા કુટુંબમાં કોઈને ડાયાબિટિસ થયો હોય.

આ સવાલોની યાદી તમને ડાયાબિટિસ થવાના જોખમના કારણો(રીસ્ક ફેક્ટર્સ) પૂછીને તમને તમારા જોખમની ગણતરી('રીસ્ક સ્કોર') બતાવશે.



## તમારા જોખમની ગણતરી(રીસ્ક સ્કોર) જાણવાથી તમને કઈ રીતે મદદ થશે?

આ જોખમની ગણતરી(રીસ્ક સ્કોર) જાણવાથી હવે શું કરવાની જરૂર છે તેનો તમને ખ્યાલ આવે. કેટલાક લોકો માટે એ જાણવાથી તેમના ફેમિલિ ડોક્ટર (જી.પી)ને તે વિષે વાત કરવી જોઈએ એમ એનો અર્થ થયો.

જો તમને ખબર પડે કે તમને હમણાં ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ છે તો ભવિષ્ય માટે એ સાડું છે કે એનું નિદાન જલ્દી થયું જેના કારણે ઉભી થતી બીજી મુશ્કેલીઓને નિવારવા અથવા અટકાવવામાં કદાચ મદદરૂપ થશે. તમે હૃદયરોગ (હાર્ટએટેક), સ્ટ્રોક (લકવો) અને આંખો, પગ તથા કિડનીની ગંભીર બિમારી થવાની શક્યતા ઓછી કરી શકો છો. જો તમને ખબર પડે કે તમને ભવિષ્યમાં ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું વધારે પડતું જોખમ(રીસ્ક) રહેલું છે તો તમારી જીવનશૈલીમાં થોડા ફેરફાર કરવાથી (દા.ત. તમારા ખોરાકમાં બદલાવ લાવવાથી) ડાયાબિટિસ થતો અટકાવી શકાય અથવા તેને થોડો મોડો કરી શકાય.

સવાલોની યાદી ભરવા માટે મહેરબાની કરી પાના નં.3 અને 4 ઉપર જાઓ.

સવાલોની યાદી

ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું જોખમ(રીસ્ક) તમને કેટલું છે તે તમારે જાણવું છે?

નીચે આપેલા દરેક સવાલ સામેના એક ખાનામાં '✓' નું નિશાન કરો.

1. નીચે આપેલા કયા ઉંમરના ગુપમાં તમે આવો છો?				
49 વર્ષ અથવા તેનાથી ઓછી ઉંમર	0	60 - 69	9	
50 - 59	5	70 વર્ષ અથવા એનાથી વધુ ઉંમર	13	
2. તમે પુરુષ છો કે સ્ત્રી?				
પુરુષ	1	સ્ત્રી	0	
3. તમારી વંશીયતા (તમે ભલે ગમે ત્યાં જન્મ્યા હોવ પરંતુ સામાન્ય રીતે તમારા બાપ-દાદા/બુઝર્ગો જે દેશનાં મૂળ વતની હોય તે તમારી વંશીયતા ગણાય-દા.ત. ઈન્ડીયાના હોય તો ઈન્ડીયન, પાકિસ્તાનના હોય તો પાકિસ્તાની વિગેરે.)				
વાઈટ યુરોપીયન	0	બીજા વંશીય સમૂહ (દા.ત. ઈન્ડીયન, પાકિસ્તાની વિગેરે)	6	
4. તમારા માતા-પિતા, ભાઈ, બહેન અને/અથવા સંતાનોમાંથી કોઈને પણ ટાઈપ 1 અથવા ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થયો છે? (સાવકા સગાંઓ ગણવા નહીં.)				
હા	5	ના	0	

5. તમારી કમ્મરનું માપ ક્યા ગ્રુપમાં આવે છે? (કમ્મરનું માપ કઈ રીતે લેવું તે માટે પાના નં. 5 ઉપર આપેલી સૂચનાઓ વાંચો)

90 સેં.મી. (35 ઈંચ)થી ઓછી	0	100 – 109 સેં.મી (39 – 42 ઈંચ)	6
90 - 99 સેં.મી. (35 – 38 ઈંચ )	4	110 સેં.મી (43ઈંચ) અને એનાથી વધારે	9

6. કયા 'બોડી માસ ઈન્ડેક્સ' (બીએમઆઈ)નાં ગ્રુપમાં તમે છો? (તેની સમજણ અને સૂચનાઓ પાના નં. 6/7 ઉપર વાંચો)

25 થી ઓછું	0	30 - 34	5
25 - 29	3	35 અને તેનાથી વધારે	8

7. શું તમને ડોક્ટર કે નર્સે ક્યારેય કહ્યું છે કે તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર છે?

હા	5	ના	0
----	---	----	---

તમારા જોખમની ગણતરી(રીસ્ક સ્કોર) જાણવા માટે જેટલા ખાનાઓમાં ✓ ની નિશાની કરી છે તેની બાજુના ભૂરાં (બ્લ્યુ) ખાનાનાં આંકડાઓ અહીં લખો →

એ આંકડાઓનો સરવાળો કરી અહીં લખો →

આ તમારા જોખમની ગણતરી(રિસ્ક સ્કોર) થઈ.

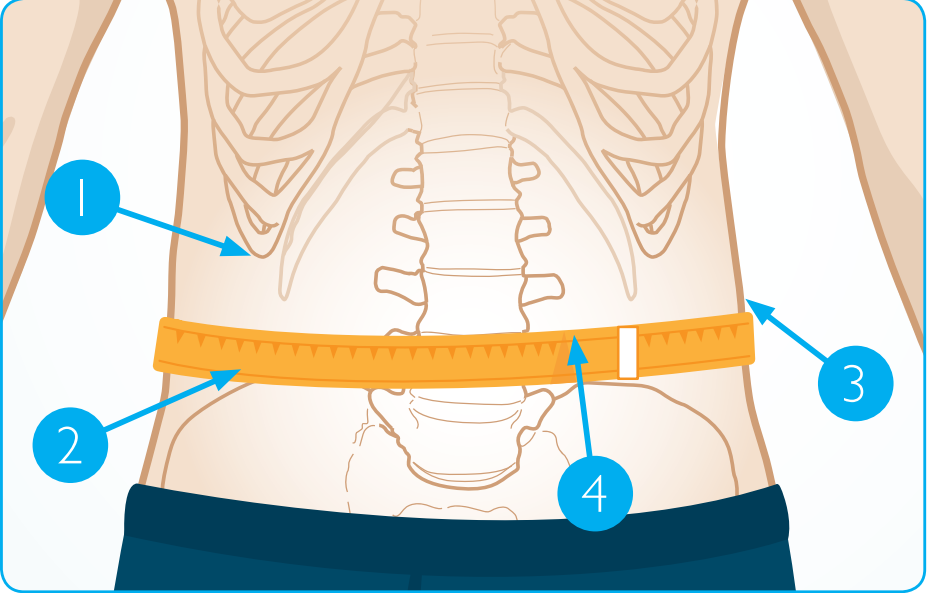
આ ગણતરીનો અર્થ શું થયો તે જાણવા માટે પાના નં 8 થી 11 વાંચો.

## તમારી કમ્મર કઈ રીતે માપવી?

મેઝર ટેપથી તમારી કમ્મરનું માપ લેવાનું સહેલું છે. નીચે આપેલું ચિત્ર જોશો અટલે વધારે સમજી શકાશે.

એક મેઝર ટેપ લો

1. તમારી નીચલી પાંસળી (રીબ) શોધો
2. તમારા થાપાના હાડકાંનો (હીપ બોનનો) ઉપલો ભાગ શોધો
3. મેઝર ટેપને નીચલી પાંસળી અને થાપાના હાડકાંની ઉપલા ભાગની વચ્ચે રાખો
4. તમારી કમ્મરનું માપ સૌથી નજીકના સેન્ટીમિટર કે ઈંચ જ્યાં હોય તે વાંચો
5. એ વાંચીને પાના નં.4 ના પાંચમા સવાલના જે ખાનામાં તમારી કમ્મરનું માપ આવતું હોય તેમાં ✓ની નિશાની કરો.



## બોડી માસ ઈન્ડેક્સ(બીએમઆઈ)

તમારી ઊંચાઈના પ્રમાણમાં તમારું વજન કેટલું યોગ્ય છે તે વિષે તમારું બીએમઆઈ તમને સામાન્ય સમજ આપે છે. તમારા જોખમની ગણતરી(રીસ્ક સ્કોર) જાણવા માટે તમારું બીએમઆઈ ગ્રુપ કયું છે તે મેળવવા સાથે આપેલી સૂચનાને અનુસરીને ટેબલ(કોઠા)નો ઉપયોગ કરો.

જો તમને તમારું વજન અને ઊંચાઈનું માપ **કિલોગ્રામ અને સેંટીમિટરમાં** જોવું હોય તો મહેરબાની કરી નીચે આપેલા ટેબલ(કોઠા)નો ઉપયોગ કરો.

અને જો તમને તમારું વજન અને ઊંચાઈનું માપ **સ્ટોન અને ફૂટમાં** જોવું હોય તો પાના નં. 7 ઉપર આપેલા ટેબલ (કોઠા)નો ઉપયોગ કરો.

1. પહેલા તો ડાબી બાજુએ આપેલા ભૂરાં(બ્લુ) ખાનામાં તમારી ઊંચાઈ શોધો
2. પછી તેની સાથે જ બાજુમાં આવેલી લાઈનમાંથી હાલમાં તમારું જે વજન હોય તે ખાનામાં જુઓ
3. અને પછી એ ખાનાની સૌથી નીચે જે રંગનું ખાનું છે તેમાં જોવાથી તમે તમારું બીએમઆઈ જાણી શકશો
4. હવે સવાલોની યાદી(ફવેશ્ચનેઅર)ના પાના નં.4 ઉપર જઈને સવાલ નં.6માં, પૂછવામાં આવેલા તમારા બીએમઆઈના ખાનામાં ✓ કરો.

ઊંચાઈ (સેંટીમિટર)	વજન (કિલોગ્રામ)			
145-147	53 કિલોગ્રામ અને ઓછું	54-64 કિલોગ્રામની વચ્ચે	65-75 કિલોગ્રામની વચ્ચે	76 કિલોગ્રામ +
148-150	56 કિલોગ્રામ અને ઓછું	57-67 કિલોગ્રામની વચ્ચે	68- 78 કિલોગ્રામની વચ્ચે	79 કિલોગ્રામ +
151-152	57 કિલોગ્રામ અને ઓછું	58-69 કિલોગ્રામની વચ્ચે	70- 80 કિલોગ્રામની વચ્ચે	81 કિલોગ્રામ +
153-155	59 કિલોગ્રામ અને ઓછું	60-71 કિલોગ્રામની વચ્ચે	72- 83 કિલોગ્રામની વચ્ચે	84 કિલોગ્રામ +
156-157	61 કિલોગ્રામ અને ઓછું	62-73 કિલોગ્રામની વચ્ચે	74- 86 કિલોગ્રામની વચ્ચે	87 કિલોગ્રામ +
158-160	63 કિલોગ્રામ અને ઓછું	64-76 કિલોગ્રામની વચ્ચે	77- 89 કિલોગ્રામની વચ્ચે	90 કિલોગ્રામ +
161-163	66 કિલોગ્રામ અને ઓછું	66-79 કિલોગ્રામની વચ્ચે	80- 92 કિલોગ્રામની વચ્ચે	93 કિલોગ્રામ +
164-165	67 કિલોગ્રામ અને ઓછું	68-81 કિલોગ્રામની વચ્ચે	82- 95 કિલોગ્રામની વચ્ચે	96 કિલોગ્રામ +
166-168	69 કિલોગ્રામ અને ઓછું	70-84 કિલોગ્રામની વચ્ચે	85- 98 કિલોગ્રામની વચ્ચે	99 કિલોગ્રામ +
169-170	72 કિલોગ્રામ અને ઓછું	73-86 કિલોગ્રામની વચ્ચે	87- 101 કિલોગ્રામની વચ્ચે	102 કિલોગ્રામ +
171-173	74 કિલોગ્રામ અને ઓછું	75-89 કિલોગ્રામની વચ્ચે	90- 104 કિલોગ્રામની વચ્ચે	105 કિલોગ્રામ +
174-175	76 કિલોગ્રામ અને ઓછું	77-91 કિલોગ્રામની વચ્ચે	92- 107 કિલોગ્રામની વચ્ચે	108 કિલોગ્રામ +
176-178	79 કિલોગ્રામ અને ઓછું	80-94 કિલોગ્રામની વચ્ચે	95- 110 કિલોગ્રામની વચ્ચે	111 કિલોગ્રામ +
179-180	80 કિલોગ્રામ અને ઓછું	81-97 કિલોગ્રામની વચ્ચે	98- 113 કિલોગ્રામની વચ્ચે	114 કિલોગ્રામ +
181-183	83 કિલોગ્રામ અને ઓછું	84-100 કિલોગ્રામની વચ્ચે	101- 117 કિલોગ્રામની વચ્ચે	118 કિલોગ્રામ +
184-185	85 કિલોગ્રામ અને ઓછું	86-102 કિલોગ્રામની વચ્ચે	103- 119 કિલોગ્રામની વચ્ચે	120 કિલોગ્રામ +
186-188	88 કિલોગ્રામ અને ઓછું	89-105 કિલોગ્રામની વચ્ચે	106- 123 કિલોગ્રામની વચ્ચે	124 કિલોગ્રામ +
189-191	91 કિલોગ્રામ અને ઓછું	92-109 કિલોગ્રામની વચ્ચે	110- 127 કિલોગ્રામની વચ્ચે	128 કિલોગ્રામ +
192-193	92 કિલોગ્રામ અને ઓછું	93-111 કિલોગ્રામની વચ્ચે	112- 130 કિલોગ્રામની વચ્ચે	131 કિલોગ્રામ +
	less than 25	25-29	30-34	35+

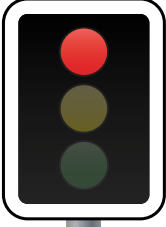
## બોડી માસ ઈન્ડેક્સ(બીએમઆઈ)

તમારી ઊંચાઈના પ્રમાણમાં તમારું વજન કેટલું યોગ્ય છે તે વિષે તમારું બીએમઆઈ તમને સામાન્ય સમજ આપે છે. તમારા જોખમની ગણતરી(રીસ્ક સ્કોર) જાણવા માટે તમારું બીએમઆઈ ગુપ કયું છે તે મેળવવા નીચે આપેલી સૂચનાને અનુસરી ટેબલ(કોઠા)નો ઉપયોગ કરો.

1. પહેલા તો ડાબી બાજુએ આપેલા ભૂરાં(બ્લુ) ખાનામાં તમારી ઊંચાઈ શોધો.
2. પછી તેની સાથે જ બાજુમાં આવેલા ખાનામાંથી હાલમાં તમારું જે વજન હોય તે ખાનામાં જુઓ.
3. અને પછી એ ખાનાની સૌથી નીચે જે રંગનું ખાનું છે તેમાં જોવાથી તમે તમારું બીએમઆઈ જાણી શકશો.
4. હવે સવાલોની યાદી(ફવેશ્ચનેઅર)ના પાના નં.4 ઉપર જઈને સવાલ નં.6માં, પૂછવામાં આવેલા તમારા બીએમઆઈના ખાનામાં ✓ કરો.

ઊંચાઈ (ફૂટ)	વજન (સ્ટોન)			
4'8"	7સ્ટોન 13 પાઉન્ડ અથવા ઓછું	8સ્ટો. 0પા. - 9સ્ટો. 7 પા.	9સ્ટો. 8 પા. - 11સ્ટો. 1 પા.	11સ્ટો. 2 પા. +
4'9"	8સ્ટો. 3 પા. અથવા ઓછું	8સ્ટો. 4 પા. - 9સ્ટો. 12 પા.	9સ્ટો. 13 પા. - 11સ્ટો. 7 પા.	11સ્ટો. 8 પા. +
4'10"	8સ્ટો. 7 પા. અથવા ઓછું	8સ્ટો. 8 પા. - 10સ્ટો. 3 પા.	10સ્ટો. 4 પા. - 11સ્ટો. 13 પા.	12સ્ટો. 0 પા. +
4'11"	8સ્ટો. 11 પા. અથવા ઓછું	8સ્ટો. 12 પા. - 10સ્ટો. 8 પા.	10સ્ટો. 9 પા. - 12સ્ટો. 5 પા.	12સ્ટો. 6 પા. +
5'0"	9સ્ટો. 1 પા. અથવા ઓછું	9સ્ટો. 2 પા. - 10સ્ટો. 13 પા.	11સ્ટો. 0 પા. - 12સ્ટો. 10 પા.	12સ્ટો. 11 પા. +
5'1"	9સ્ટો. 6 પા. અથવા ઓછું	9સ્ટો. 7 પા. - 11સ્ટો. 4 પા.	11સ્ટો. 5 પા. - 13સ્ટો. 2 પા.	13સ્ટો. 3 પા. +
5'2"	9સ્ટો. 10 પા. અથવા ઓછું	9સ્ટો. 11 પા. - 11સ્ટો. 9 પા.	11સ્ટો. 10 પા. - 13સ્ટો. 9 પા.	13સ્ટો. 10 પા. +
5'3"	10સ્ટો. 0 પા. અથવા ઓછું	10સ્ટો. 1 પા. - 12સ્ટો. 1 પા.	12સ્ટો. 2 પા. - 14સ્ટો. 1 પા.	14સ્ટો. 2 પા. +
5'4"	10સ્ટો. 5 પા. અથવા ઓછું	10સ્ટો. 6 પા. - 12સ્ટ. 6 પા.	12સ્ટો. 7 પા. - 14સ્ટો. 7 પા.	14સ્ટો. 8 પા. +
5'5"	10સ્ટો. 9 પા. અથવા ઓછું	10સ્ટો. 10 પા. - 12સ્ટો. 11 પા.	12સ્ટો. 12 પા. - 15સ્ટો. 0 પા.	15સ્ટો. 1 પા. +
5'6"	11સ્ટો. 0 પા. અથવા ઓછું	11સ્ટો. 1 પા. - 13સ્ટો. 3 પા.	13સ્ટો. 4 પા. - 15સ્ટો. 6 પા.	15સ્ટો. 7 પા. +
5'7"	11સ્ટો. 5 પા. અથવા ઓછું	11સ્ટો. 6 પા. - 13સ્ટો. 9 પા.	13સ્ટો.10 પા. - 15સ્ટો. 13 પા.	16સ્ટો. 0 પા. +
5'8"	11સ્ટો. 10 પા. અથવા ઓછું	11સ્ટો. 11 પા. - 14સ્ટો. 0 પા.	14સ્ટો. 1 પા. - 16સ્ટો. 5 પા.	16સ્ટો. 6 પા. +
5'9"	12સ્ટો. 0 પા. અથવા ઓછું	12સ્ટો. 1 પા. - 14સ્ટો. 6 પા.	14સ્ટો. 7 પા. - 16સ્ટો. 12 પા.	16સ્ટો. 13 પા. +
5'10"	12સ્ટો. 5 પા. અથવા ઓછું	12સ્ટો. 6 પા. - 14સ્ટો. 12 પા.	14સ્ટો. 13 પા. - 17સ્ટો. 5 પા.	17સ્ટો. 6 પા. +
5'11"	12સ્ટો. 10 પા. અથવા ઓછું	12સ્ટો. 11 પા. - 15સ્ટો. 4 પા.	15સ્ટો. 5 પા. - 17સ્ટો. 12 પા.	17સ્ટો. 13 પા. +
6'0"	13સ્ટો. 1 પા. અથવા ઓછું	13સ્ટો.. 2 પા. - 15સ્ટો. 10 પા.	15સ્ટો. 11 પા. - 18સ્ટો. 5 પા.	18સ્ટો. 6 પા. +
6'1"	13સ્ટો. 7 પા. અથવા ઓછું	13સ્ટો. 8 પા. - 16સ્ટો. 3 પા.	16સ્ટો. 4 પા. - 18સ્ટો. 12 પા.	18સ્ટો. 13 પા. +
6'2"	13સ્ટો. 12 પા. અથવા ઓછું	13સ્ટો. 13 પા. - 16સ્ટો. 9 પા.	16સ્ટો. 10 પા. - 19સ્ટો. 6 પા.	19સ્ટો. 7 પા. +
	25 કરતાં ઓછું	25-29	30-34	35+

તમારા જોખમની ગણતરી (રીસ્ક સ્કોર)



25 કે એથી વધારે - ખુબ જ વધારે જોખમ(રીસ્ક)

આનો અર્થ શું?

- આ ગ્રુપમાં 14 લોકોમાંથી 1ને ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ છે પણ તેનું નિદાન થયું નથી.
- આ ગ્રુપમાં 3 લોકોમાંથી 1ને ભવિષ્યમાં ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું વધારે જોખમ(રીસ્ક) છે

તમને હાલમાં અથવા ભવિષ્યમાં ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાની ખુબ જ વધારે શક્યતા છે.

તો તમારે હવે શું કરવું જોઈએ?

તો તમારે તમારા જીપી પાસે વહેલામાં વહેલી તકે ડાયાબિટિસનો ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ અને તમને ઊભા થયેલા જોખમના કારણો(રીસ્ક ફેક્ટર્સ)ની ચર્ચા કરવી જોઈએ.





## 16 થી 24 - વધારે જોખમ(રીસ્ક)

આનો અર્થ શું?

- આ ગ્રુપમાં 33 લોકોમાંથી 1ને ડાયાબિટિસ છે પણ તેનું નિદાન થયું નથી.
- આ ગ્રુપમાં 7લોકોમાંથી 1ને ભવિષ્યમાં ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું વધારે જોખમ(રીસ્ક) છે.

તમને ટાઈપ 2 ડાયાબિટિસ હોવાની અથવા ભવિષ્યમાં થવાની વધારે શક્યતા છે.

તમારે હવે શું કરવું જોઈએ?

તમારે આ જોખમ(રીસ્ક) વિશે તમારા જીપી સાથે વાતચિત કરવી જોઈએ; કદાચ તમને ડાયાબિટિસ ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર પડે. એ જોખમ(રીસ્ક) ઓછું કરવા માટે તમારે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવી જોઈએ જેમ કે એક્ટીવ રહેવું અને સમતોલ ખોરાક લેવો. તમારી જીવનશૈલીમાં સુધારો લાવવા હમણાં જ પગલાં લો!



## 7 - 15 મધ્યમ જોખમ(રીસ્ક)

આનો અર્થ શું?

- આ ગ્રુપમાં 50 લોકોમાંથી 1ને ટાઇપ 2 ડાયાબિટિસ છે
- આ ગ્રુપમાં 10 લોકોમાંથી 1ને ભવિષ્યમાં ટાઇપ 2 ડાયાબિટિસ થવાની શક્યતા છે.

તમારે હવે શું કરવું જોઈએ?

જેમ તમારી ઉંમર વધતી જાય તેમ ટાઇપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું જોખમ(રીસ્ક) પણ કદાચ વધતું જાય. તમે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવો તે મહત્વનું છે (એક્ટીવ રહેવું અને યોગ્ય વજન જાળવવું) જેનાથી તમારી ડાયાબિટિસ અને હૃદય રોગ કે હાઇ બ્લડ પ્રેશર જેવી બિમારીઓ થવાનું જોખમ(રીસ્ક) ઘટાડી શકાય.



## 0 - 6 ઓછું જોખમ(રીસ્ક)

### આનો અર્થ શું?

- આ ગ્રુપમાં 200 લોકોમાંથી 1ને ટાઇપ 2 ડાયાબિટિસ છે
- આ ગ્રુપમાં 20 લોકોમાંથી 1ને ભવિષ્યમાં ટાઇપ 2 ડાયાબિટિસ થવાની શક્યતા છે.

### તમારે હવે શું કરવું જોઈએ?

જેમ તમારી ઉંમર વધતી જાય તેમ ટાઇપ 2 ડાયાબિટિસ થવાનું જોખમ(રીસ્ક) પણ કદાચ વધતું જાય. તમે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવો તે મહત્વનું છે (એક્ટીવ રહેવું અને યોગ્ય વજન જાળવવું) જેનાથી તમારી ડાયાબિટિસ અને હૃદય રોગ કે હાઇ બ્લડ પ્રેશર જેવી બિમારીઓ થવાનું જોખમ(રીસ્ક) ઘટાડી શકાય.

તમારો જોખમની ગણતરી(રીસ્ક સ્કોર) ગમે તે હોય, પણ જો તમે નીચે આપેલા લક્ષણો અનુભવતા હોવ તો તરત જ તમારા જીપી અથવા પ્રેક્ટીસ નર્સને મળો.

- ખુબ તરસ લાગ્યા કરે
- સામાન્ય રીતે જતા હોવ તેના કરતાં વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે અને ખાસ કરીને રાત્રી દરમ્યાન.
- ખુબ જ વધારે પડતો થાક લાગે
- ઝાંખું દેખાય
- વજન ઘટે અને સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો થાય
- વારંવાર શ્રેણ થાય અને પેશાબની જગ્યાએ ખંજવાળ આવે.
- ઘા રૂઝાતાં વાર લાગે.

વધારે માહિતી કે સલાહ માટે [www.diabetes.org.uk/](http://www.diabetes.org.uk/) અથવા [www.leicestershirediabetes.org.uk/](http://www.leicestershirediabetes.org.uk/). ઉપર જાઓ.

## DISCLAIMER

### સંપૂર્ણ બાંધેધરી(ખાતરી)ની અસ્વીકૃતિ (ડિસ્ક્લીમર)

સંશોધનનો(તેમાંથી અમુક ભાગનો) ઉપયોગ કરી અમે તમારા રીસ્ક સ્કોરની ગણતરી કરીએ છીએ અને તે દ્વારા વ્યક્તિના નિદાન ન થયેલા ડાયાબિટિસ ટાઈપ-2 અથવા (શરીર) ઝલુકોઝનું યોગ્ય રીતે નિયમન કરવા માટે અક્ષમ હોય(કે જેને લીધે ભવિષ્યમાં ટાઈપ-2 ડાયાબિટિસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે તેનું) સૂચન કરે છે. અને તે પણ જો તમે એકદમ ચોકસાઈપૂર્વક તમારી માહિતી લખી હોય તો જ તમને નિદાન ન થયેલા ટાઈપ-2 ડાયાબિટિસ અને ઝલુકોઝનું નિયમન કરવા માટે અક્ષમતાની શક્યતા વિષે રીસ્ક સ્કોર ઉપયોગી સૂચન માત્ર કરે છે. ધ્યાન રહે કે આ આખરી (ડાયાબિટિસ છે કે નહીં એનો) નિર્ણાય આપતો ટેસ્ટ નથી અને એને વૈદકિય સલાહ અથવા સૂચના(મેડીકલ એડવાઈઝ ઓર ઈનસ્ટ્રક્શન)ની જેમ પણ લેવો નહીં. કોઈ પણ સંજોગોમાં, એકવાર તમારો રીસ્ક સ્કોર નીચો બતાવે તે છતાં પણ થોડે અંશે તો જોખમ રહેલું હોય છે જ એનાથી તમે સજાગ હોવા જોઈએ.

રીસ્ક સ્કોર(ગણતરી કરી) જાણવા માટેનું એક સામાન્ય સાધન જ ગણવું અને ધ્યાનમાં રહે કે એ તંદુરસ્તીને લગતી કોઈ સમસ્યાઓનું નિદાન કે સ્વાસ્થ્યના નિષ્ણાત(ડોક્ટર)ની સલાહના વિકલ્પ(એની જગ્યાએ) તરીકે નથી. માત્ર અહીં આપેલી માહિતીને આધારે જ કોઈ પણ પ્રકારનું પગલું ભરવું નહીં; એની જગ્યાએ વાચકોએ, સ્વાસ્થ્યને લગતી કોઈ પણ સમસ્યાઓ માટે યોગ્ય વૈદકિય નિષ્ણાત(કનસલ્ટન્ટ/ડોક્ટર)ની જ સલાહ લેવી.

અહીં આપેલી માહિતીના ઉપયોગ માટે અમે કોઈ પણ જવાબદારી લેતાં નથી.

જો તમને હોય અથવા તમને શંકા હોય કે તમને કોઈ તંદુરસ્તીને લગતી સમસ્યા છે તો વૈદકિય નિષ્ણાતની જ સલાહ લેવી જોઈએ.







UNIVERSITY OF  
**LEICESTER**

**DIABETES UK**  
**CARE. CONNECT. CAMPAIGN.**



**Leicester Diabetes Centre**

Committed to Growing International Research, Education & Innovation

Leicester Diabetes Centre  
Leicester General Hospital  
Gwendolen Road  
Leicester LE5 4PW

 [www.leicesterdiabetescentre.org.uk](http://www.leicesterdiabetescentre.org.uk)

 [@LDC\\_Tweets](https://twitter.com/LDC_Tweets)

 [facebook.com/leicesterdiabetescentre](https://facebook.com/leicesterdiabetescentre)