

## South Asian Health Support Programme

Ethnic Minorities Diabetes Support Group  
ਜਾਤੀ ਅਲਪਸੰਖਿਅਕ - ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ

English –Punjabi Version

# Diabetes Mellitus

## ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ



Beware  
ਸਚੇਤ ਰਹੋ

Informative booklet on Diabetes mellitus, types, causes ,signs and symptoms, complication, prevention and management.

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ , ਕਾਰਨ , ਸੰਕੇਤ , ਲੱਛਣ , ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਉਪਚਾਰ ।

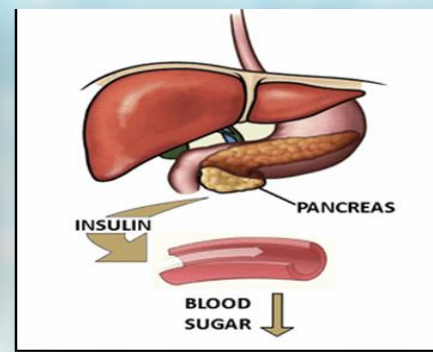
 This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our [website www.health-southasian.hk](http://www.health-southasian.hk)

for other health related information in South Asian languages. **Tel: 2344 3019**

# What is Diabetes mellitus ?

Chronic disease which is caused by insufficient insulin secretion or resistance of insulin in our body



## Who are at risk ?

If you belong to one of the categories below, you are more likely to suffer from diabetes mellitus:



1. Overweight and obese ( For Asian adult body mass index (BMI) over 23, waist circumference >90cm in male and >80 cm in female



2. Family history, particularly immediate family member



3. Women with history of gestational diabetes mellitus (occurs only during pregnancy)



4. Patient with hypertension or hyperlipidemia (excessively high level of lipids in blood)

5. Aged 45 or above

6. On long term steroid treatment

# Types of Diabetes Mellitus and causes:

Diabetes Mellitus is generally classified into 3 categories with different causes:

**Type 1 Diabetes Mellitus:** called “Insulin-dependent Diabetes Mellitus”.

- Related to genetic and immune system.
- Mostly affected are children and juvenile, representing 3% of the patients.



**Type 2 Diabetes Mellitus:**

“Non-insulin-dependent Diabetes Mellitus” related to

- Obesity
- Unhealthy diet, and lack of exercise.
- Represents more than 90% of diabetes mellitus cases.



**Gestational Diabetes Mellitus:**

Due to change in hormones produced during pregnancy and usually subsides after delivery.

Women with gestational diabetes mellitus have higher risk of developing type II diabetes mellitus later on.



**Other causes:**

genetic diseases, caused indirectly by other diseases (e.g. pancreatitis, i.e. inflammation in the pancreas), resulted from drugs or chemicals.

# Signs and symptoms

- Frequent thirst
- Frequent urination
- Frequent hunger
- Weight loss
- Fatigue
- Blurred vision
- Poor wound healing
- Itching skin, women may feel itchy in private parts

*However, many patients may not have any of these signs and symptoms in early stage.*





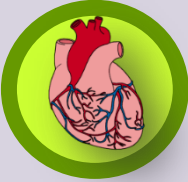
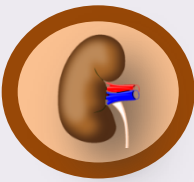

## Blood glucose value of fasting and after meal (mmol/L)

### 2014 ADA Diabetes criteria

Condition	Fasting glucose	2 hour glucose
normal	<5.6 (100 mg/dL)	<7.8 (140mg/dL)
Prediabetes	5.6-6.9 (100 - 125 mg/dL)	7.8-11.0 (140 -199mg/dL)
Diabetes	>=7.0 (126 mg/dL)	>=11.1 (200 mg/dL)

**If patients could monitor glucose regularly by themselves, blood glucose could be better controlled and reduce the risk of complications.**

# Long term impacts on health

	Organ	Complications
	Brain	Cerebrovascular disease, e.g. stroke
	Eyes	Retinopathy, cataract, glaucoma, blindness
	Heart	Coronary artery disease, heart failure, high blood pressure
	Kidneys	Proteinuria, infection, kidney failure
	Foot	Neuropathy, vasculopathy, ulcer, infection (Those who suffer from long-term ulcer of lower limbs may need amputation)

# Prevention of Diabetes Mellitus

Diabetes is not an infection:



Have a balanced diet. Eat more food rich in fibre, such as vegetables, fruits, raw grains, wholemeal bread and brown rice.



Parents should encourage children to eat healthily and discourage them from eating too much food with high-sugar or high-fat content

Obese children become obese adults, care for your child and avoid obesity.



Avoid overeating because the surplus calories can lead to obesity.



Take part in regular and moderate physical activity.

# Diabetes Mellitus

## Basic Principle of management

### Diet

- Choose more high fiber foods such as vegetables and fruits
- Eat on regular interval
- Avoid to sweet or salty food
- Eat less fatty food
- Avoid drinking alcohol



### Diabetes Management



### Exercise

- Do more exercise for good health
- Suggested at least 30 minutes every day
- Any form of exercise, dance, taking staircases, swimming, just walk more, jogging.

### Medication

- Take medication regularly
- Receive appropriate check ups
- Follow up on time

# Diabetes Mellitus - Foot Care -

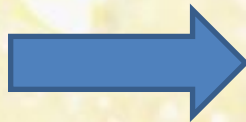
**Do**

- Wash every day with warm water.
- Use cotton bud with antiseptic to sterilize toe gaps.
- See the health care professional to take care of corns and thick skin



**Don't**

- Do not use hot water .
- Do not use talcum powder (block pores ).
- Do not use ointment carelessly
- Don't cut corns and thick skins



**Cut toe nails straight across not into the corners**

## Choosing shoes

- Shoes with soft material
- Choose shoes with lace or straps



## Choosing socks

- Cotton or woolen socks
- Change everyday
- Do not wear torn socks



**Never walk barefoot!!!**

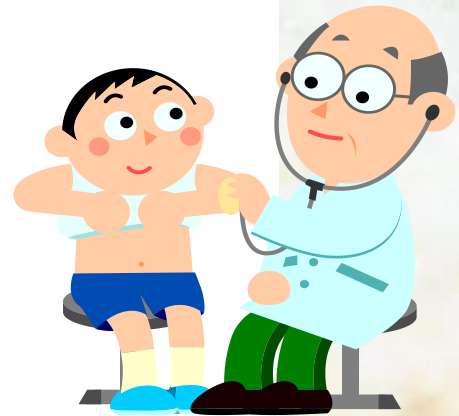


# Things to remember

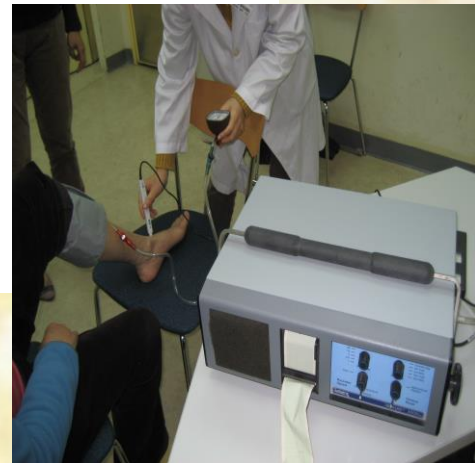
Consult with a dietitian individually.



Consult with the doctor regularly if on medication



Go for , annual DMCS (Diabetes Mellitus Complication Screening)

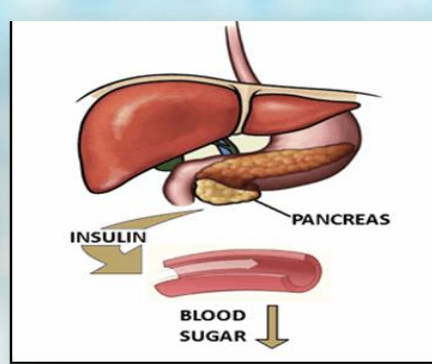


Go for ,HbA1c test at least in 3-6 month



# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਕੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਫੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦ੍ਰਵ ਜਾਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧਕਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



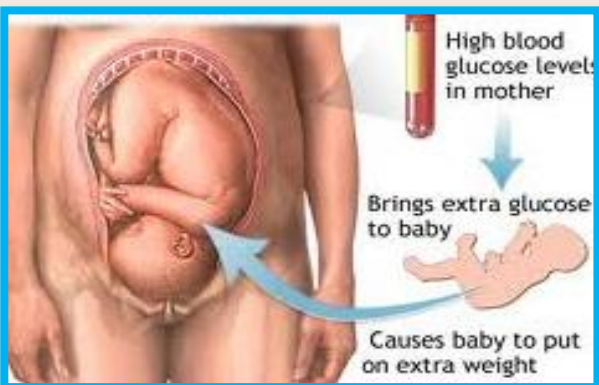
## ਜੋਖਮ ਤੇ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:



1. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ (ਏਸ਼ਿਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ- 23 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ, (BMI), ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਪੁਰਸ਼ ਵਿੱਚ > 90 ਸੈ.ਮੀ. ਅਤੇ ਔਰਤ ਵਿੱਚ >80 ਸੈ.ਮੀ.)

2. ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸ



3. ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ (ਇਹ ਸਿਰਫ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

4. ਹਾਇਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹਾਇਪਰਲਿਪਿਡੋਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਿਪਿਡਸ ਦੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼

5. ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ

6. ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਸਟੇਰੋਇਡ ਇਲਾਜ ਤੇ ਹੋਣਾ

# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਨ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 3 ਸ਼ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

**ਪ੍ਰਕਾਰ 1:** ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਇਸ ਨੂੰ “ਇੰਸੁਲਿਨ-ਅਧਾਰਤ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ❖ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ।
- ❖ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ 3% ਹਨ।



**ਪ੍ਰਕਾਰ 2 :** ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ “ਗੈਰ-ਇੰਸੁਲਿਨ-ਅਧਾਰਤ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ” ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ

- ਮੋਟਾਪਾ
- ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ।
- ਇਹ 90% ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।



**ਗਰਭ-ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ**

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਉਤਪਾਦਿਤ ਗਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਚੇਰੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ



**ਹੋਰ ਕਾਰਨ:**

ਜਿਨਸੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਅਪਰਤੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਟਾਈਟਿਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਚਕ ਗਰੰਥੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼), ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਈ।

# ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਨਿਰੰਤਰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸਾਬ ਜਾਣਾ
- ਨਿਰੰਤਰ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਜਖਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਭਰਨਾ
- ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਤਵਚਾ, ਅੰਗਾਂ ਗੁੱਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਣ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ



ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਮਾਪ (mmol/L)

## 2014 ADA Diabetes criteria

Condition	Fasting glucose	2 hour glucose
normal	<5.6 (100 mg/dL)	<7.8 (140mg/dL)
Prediabetes	5.6-6.9 (100 - 125 mg/dL)	7.8-11.0 (140 -199mg/dL)
Diabetes	>=7 (126 mg/dL)	>=11.1 (200 mg/dL)

ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਖੁਦ ਨੇਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

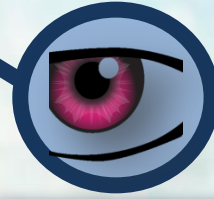
English - Punjabi Version

## ਦਿਮਾਗ:



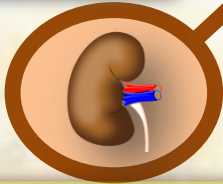
- ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇ: ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ।

## ਅੱਖਾਂ



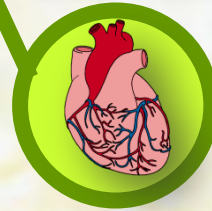
- ਅੱਖ ਦੇ ਰੈਟੀਨਾ ਭਾਵ ਅੱਖ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ।
- ਅਤੇ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ।

## ਗੁਰਦੇ



- ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ,
- ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ।

## ਦਿਲ



- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਧੱਮਣੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ,
- ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ,
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।

## ਪੈਰ



- ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ,
- ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ
- ਅਤੇ ਧੱਮਣੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ,
- ਅਲਸਰ ਭਾਵ ਪਾਕ ਵਾਲਾ
- ਜਖ਼ਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ।

# ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਨਹੀਂ ਹੈ:



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ, ਜਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੀਆ ਚੀਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਸਬਜੀ ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚੌਲ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਸ਼ੂਗਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਮੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ

# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨੁਸਖੇ।

## ਖਾਣ-ਪੀਣ

- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਉ।
- ਜਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਜਾਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ  
ਰੋਗ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦੇ ਹੋਰ  
ਸਾਧਨ



## ਕਸਰਤ

- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨੱਚਣਾ, ਟੱਪਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਭੱਜਣਾ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ

- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਯਮਿਤ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

# ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ

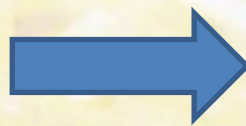
## ਕੀ ਕਰੋ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਰੁੱ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਲਗਾ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



## ਨਾ ਕਰੋ

- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਕਦੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਾਊਡਰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਮੁਸਾਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ, ਰੁੱਖੀ ਤੇ ਸੁੱਕੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਕੱਟੋ।



ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਖੂਨ ਸਿੱਧੇ ਕੱਟੇ ਟੇਡੇ ਨਹੀਂ

### ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

- ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਬੂਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ
- ਤਸਮਿਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਨਣਯੋਗ ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



ਕਦੇ ਵੀ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਨਾ ਤੁਰੋ!!!

### ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

- ਜੁਰਾਬਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁੱ ਜਾਂ ਊਨੀ ਧਾਗੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲ ਕੇ ਪਾਉ। ਕਦੇ ਵੀ
- ਫਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾ ਪਾਉ।



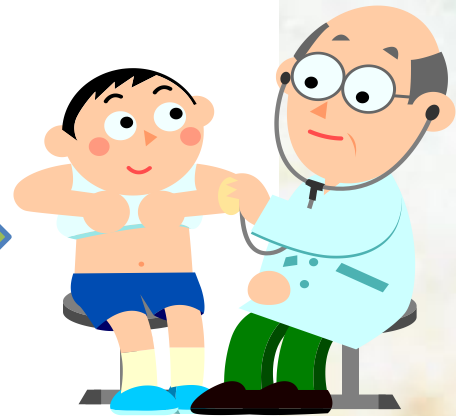


# ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ

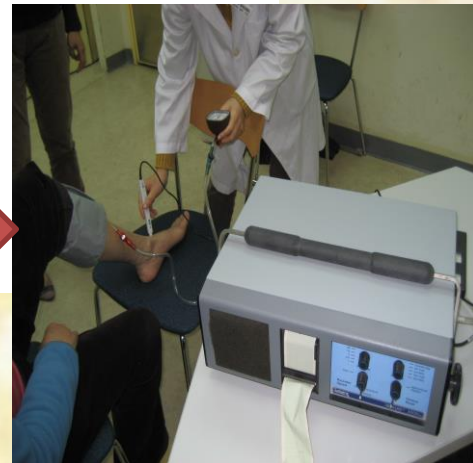
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇਖੋ



ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇਖੋ ਜੇ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।



ਸਲਾਨਾ DMCS (ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਕਾਮਪਲਕੈਸ਼ਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ) ਕਰੋ



ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਖੂਨ ਦਾ HbA1c ਜਾਚ ਕਰਵਾਓ।



## Community Health Centers with services for people with Diabetes

Address	Telephone	Service Provided
Jockey Club Wo Lok Community Health Centre Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Ho Street KwunTong, Kowloon, Hong Kong	23443444	Medical, Dental, Health Checkup , Physiotherapy, Dietitian
Bradbury Kwong Tin Community Health Centre Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin Est, Lam Tin, Kowloon, Hong Kong	2340 3022	Medical ,Dental, Health Check up
UCN Jordan Health Centre 13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road Kowloon	27837628	Medical. Health Checkup, Dietitian
Sau Mau Ping Community Health Centre Rm 313, Sau Mau Ping Shopping Centre Sau Mau Ping Estate, Sau Mau Ping , Kowloon	2348 2209	Dental, Chinese Medicine
Kwong Fuk Community Health Centre Unit 19, G/F, Kwong Yan House Kwong Yan House Kwong Fuk Estate, Tai Po, N.T.	2638 3846	Medical, Health Check Up, Physiotherapy, Dietitian
Fu Heng Community Health Centre 4/F, Neighbourhood Community Centre Fu Heng Estate, Tai Po , N. T.	2664 6231	Dental
Jockey Club Tin Shui wai Community Health Centre Unit 103, 1 <sup>st</sup> Floor, Tin Ching Amenity and Community Building, Tim Ching Estate, Tin Shui Wai, New Territories Tel: 3156 9012	3156 9000	Medical, Dental, Health Checkup , Physiotherapy, Dietitian

## Our Services:

- Health Advocate Training for women
- Health Talks on a community level, schools and community organizations.
- Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat)
- Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
- Monthly Women's Health Day
- Health Talks and Workshops for men and women on prevention of chronic diseases such as Hypertension and Diabetes.
- If you need further medical attention, please contact this telephone number: 2344 3019
- Our team consists of devoted health professionals, dietitians, oral hygienist and community organizers.

## • ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:

- ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
- ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
- ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

## **Contact Information**

**United Christian Nethersole Community Health Service**  
**Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre**  
**Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Hip Wo Street,**  
**Kwun Tong, Kowloon. Hong Kong**

**Tel: 2344 3019, Fax: 2357 5332**

**Email: [sahp@ucn.org.hk](mailto:sahp@ucn.org.hk) , Website: [www.ucn.org.hk](http://www.ucn.org.hk)**  
**<http://health-southasian.hk>**