NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ: ਤੁਰੰਤ ਗਾਈਡ

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?

- ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਕਾਰਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ
- ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣਾ
- ਐਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਕੱਟ, ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣਾ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ।

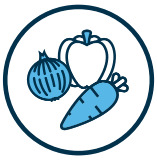
NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001510-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ
ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ
ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ
ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਦਿਲ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ
ਇਹ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ
ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਰੰਤ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ।

NDSS ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਲਈ, **ndss.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

ਨੋਟ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 001510-NDSS_P
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.