

## ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਬਾਰੇ: ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ABOUT DIABETES: WORKING IT OUT

### 1. ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ? (What are the types of diabetes?)

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- **ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ )** - ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੀ (ਜੂਵੇਨਾਈਲ) ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕਰੀਆਸ) ਦੇ ਇਜ਼ਲੈੱਟ ਸੈੱਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਗਭਗ 5 ਤੋਂ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਦੁਆਰਾ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕਰੀਆਸ) ਤੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ।

- **ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ )** - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲਗਭਗ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਕਰ ਕੇ, ਭਾਰ ਘੱਟਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੋਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)** - ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੀ ਆਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### 2. ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ? (How does type 2 diabetes affect the body?)

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (Type 2 Diabetes)	ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ (No Diabetes)
ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਰਿਜੈਪਟਰ ਬਾਇਨਡਿੰਗ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ (ਸੈੱਲਾਂ) ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ “ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਰਿਜੈਪਟਰ (ਵਿਰੋਧ)” ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕਰੀਆਸ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ।	ਪਾਚਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ( ਭੋਜਨ ਵਿਚਲਾ ਮਿਠਾਸ ਅਤੇ ਮੈਦਾ) ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਓ) ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਰਿਜੈਪਟਰਾਂ ਦੇ ਘਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ; ਅ) ਉਪਲਬਧ ਰਿਜੈਪਟਰਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰ ਕੇ।	ਗਲੂਕੋਜ਼ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ (ਪੈਨਕਰੀਆਸ) ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਪੇਟ ਵਿਚਲੇ ਫੈਟ ਸੈੱਲ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਇਕ ਰਿਜੈਪਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ- ਜੋ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਨਸੂਲਿਨ, ਰਿਜੈਪਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਲੜੀਵਾਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਦਾਖਿਲ ਹੋਣਾ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।	ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਸਹੀ ਦਰਜੇ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 3. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? (What are the conditions associated with diabetes?)

ਅਗਰ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਸ ਫਟਣਾ)
- ਗੁਰਦਿਆਂ (ਕਿਡਨੀ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਲਿੰਗ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਨਪੁੰਸਕਤਾ)
- ਨਸਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (ਨਰਵ ਡੈਮੇਜ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।

#### 4. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖਤਰੇ ਹਨ? (What are the risk factors for diabetes?)

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ (ਐਂਥਰੋਪਿਥੀਕ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ) ਵਿਚੋਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ( ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ)। ਹੋਰ ਖਾਸ ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ, ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੋਣੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ
- ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ 4 ਕਿਲੋ (9 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਸਟੋਸਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼) ਹੋਈ ਹੋਵੇ
- ਅਗਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਵਧ ਆਈ ਹੋਵੇ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ
- ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਅਕੋਨੋਸਿਸ ਨਿਗਰੀਕੈਨਜ਼ (ਚਮੜੀ ਤੇ ਕਾਲੇ ਧੱਬੇ ਬਣਨੇ), ਜਾਂ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੇਨੀਆ (ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ) ਹੋਵੇ

#### 5. ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹਨ? (What are the warning signs?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਢਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ
- ਸਰੀਰ ਤੇ ਲੱਗੇ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਝਰੀਟਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਲਗਣੀ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣੇ
- ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ

ਪਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ 2 ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲੱਛਣ-ਰਹਿਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### 6. ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

(How does exercise help your body resist diabetes?)

- ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਫੈਟ (ਚਰਬੀ), ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਖਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ (ਐਨਰਜੀ) ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਨੇਮਬੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਭਾਰੀਆਂ ਜੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਟ ਘਟੇਗੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਸਤਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਵਜ਼ਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇੰਨਸੂਲਿਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨੇਮਬੱਧ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ (ਐਰੋਬਿਕ) ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਾਕਤ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਰੋਤ: ਜੈਨਿਫਰ ਪਾਰਟਰਿਜ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਤ, ਐਪਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਨਵੰਬਰ/ਦਸੰਬਰ 2008।

ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਕੈਲਗਰੀ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਾਣੀਆਂ (ਕਰੋਨਿਕ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਸਿੱਖਿਆ), ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਪਰਬੰਧ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/cdm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ 403-943-2584 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਕਲਾਸਾਂ ਪੰਜਾਬੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ, ਮੈਨਡਰੀਨ ਅਤੇ ਅਗਰੇਜੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕੈਲਗਰੀ:403-943-LINK (5465) ਤੇ ਜਾਂ 1-866-408-LINK(5465)