High risk groups include people who are overweight, people from South Asian, African-Caribbean or Black African descent and men aged over 40. You may also be at risk if you have a family history of diabetes or have ever had high blood pressure.

Around 200,000 people are diagnosed with Type 2 diabetes every year – you don't need to be one of them.

Make small changes to your lifestyle now and start your journey to a Healthier You with the Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme.

Did you Know?

The average person diagnosed with diabetes in their 50s is likely to die **six years earlier** than someone without diabetes.

ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતા સમૂહોમાં વધારે પડતું વજન ધરાવતા લોકો, દક્ષિણ એશિયાઇ લોકો, આફ્રિકી-કેરિબિયન કે અશ્વેત આફ્રિકી મૂળના લોકો અને 40 વર્ષ ઉપરની ઉંમરના પુરુષોનો સમાવેશ થાય છે. જો તમારે ડાયાબીટીસનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ હોય અથવા ઊંચું લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેસર) ક્યારેય રહ્યું હોય તો તમને પણ ડાયાબીટીસ થવાનું જોખમ રહી શકે.

દર વર્ષે આશરે 200,000 લોકોને ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસ થવાનું જોખમ રહે છે – તમારે તેમાંથી એક હોવાની જરૂર નથી.

તમારી જીવનશૈલીમાં હમણાં નજીવા ફેરફારો કરો અને તમે તંદુરસ્ત રહીને તમારો સ્વસ્થ રહેવાનો પ્રવાસ શરૂ કરો: NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમ.

શું તમને ખબર હતી?

ડાયાબીટીસનું નિદાન થયું હોય તેવી પોતાના 50 માં દસકાની વ્યક્તિ, ડાયાબીટીસ વગરની ચોક્કસ વ્યક્તિ કરતા **છ વર્ષ** પહેલાં મૃત્યુ પામતી હોય છે.

NHS

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

Find out more about the
NHS Diabetes Prevention Programme at
www.england.nhs.uk/ndpp

Follow the NHS Diabetes Programme on twitter
@NHSDiabetesProg *#PreventingType2*

The Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme is a joint initiative from NHS England, Public Health England and Diabetes UK.

HEALTHIER YOU

NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમ.

NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમ વિશે વધુ માહિતી વેબસાઇટ પરથી મેળવો,
www.england.nhs.uk/ndpp

NHS ડાયાબીટીસ કાર્યક્રમને ટ્વિટર પર અનુસરો
@NHSDiabetesProg *#PreventingType2*

તમારી તંદુરસ્તી: NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમ NHS ઇંગ્લેન્ડ, પબ્લિક હેલ્થ ઇંગ્લેન્ડ અને ડાયાબીટીસ UK ની સહિયારી પહેલ છે.

NHS

Start your journey to a
Healthier You
with the

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

તમારો પ્રવાસ શરૂ કરો
તમારે તંદુરસ્ત
રહેવા માટે

HEALTHIER YOU

NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમ.

#PreventingType2

CCS269_CCS1218134232-003_Diabetes Prevention Week–DL Leaflet 2019_ENG_GUJ.indd 5-1
05.04.2019 10:13:13

More than 200,000 people are diagnosed with Type 2 diabetes every year – and that means the risk of serious health complications and early death.

Modern life can make it hard to be healthy but for many people Type 2 diabetes can be prevented by making small lifestyle changes.

Diabetes is a leading cause of vision loss and blindness in people of working age. It is also responsible for most cases of kidney failure and lower limb amputation (other than accidents), and people with diabetes are up to five times more likely to develop heart disease or have a stroke than those without diabetes.

However, Type 2 diabetes can be prevented by:

- managing your weight,
- eating healthily and
- being more active.

દર વર્ષે 200,000 થી વધારે લોકોને ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસનું નિદાન થાય છે – અને એનો અર્થ ગંભીર આરોગ્ય ગુંચવાડાઓ અને વહેલું મૃત્યુનું જોખમનું થાય છે.

આધુનિક જીવન તંદુ રસ્ત રહેવાનું કપરું બનાવી શકે છે પરંતુ ઘણાં લોકો માટે ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસને નજીવા જીવનશૈલી ફેરફારો કરીને રોકી શકાય છે.

ડાયાબીટીસ એ કામ કરવાની ઉંમરના લોકોમાં દૃષ્ટિ ગુમાવવી અને આંધળાપણું થવાનું અગ્રેસર કારણ છે. તે કીડની નિષ્ફળ જવાના મોટા ભાગના કિસ્સાઓ અને શરીરનું નીચલું અંગ કાપવું (અકસ્માતો સિવાય) માટે પણ જવાબદાર છે, અને ડાયાબીટીસ ન હોય તેવા લોકો કરતા ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકોને હ્રદયરોગ થવાની કે સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતા પાંચ ગણી વધી જાય છે.

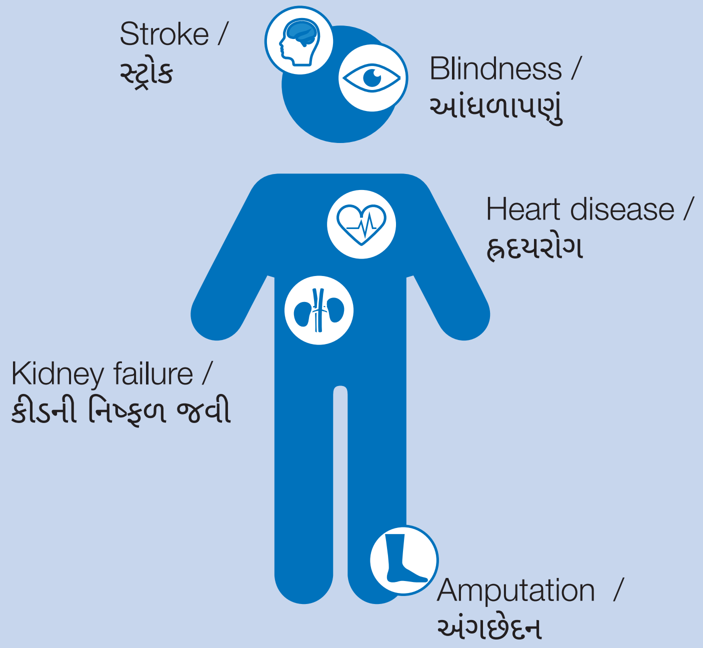
જોકે, ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસ આ રીતે રોકી શકાય છે:

- તમારું વજન જાળવવું,
- આરોગ્યપ્રદ આહાર ખાવો અને
- વધારે સક્રિય બનવું.

Making small changes to your lifestyle now can make a big impact on your future health – and having experts to help you make the right choices along the way can make it even easier.

તમારી જીવનશૈલીમાં નજીવા ફેરફારો હમણાં કરવાથી ભવિષ્યમાં તમારા આરોગ્ય પર મોટો પ્રભાવ પડી શકે છે – અને સાથે સાથે તમને યોગ્ય પસંદગીઓ કરવામાં મદદરૂપ થવા નિષ્ણાતો હોવાથી તે વધારે સરળ પણ બનાવી શકે છે.

Effects of diabetes / ડાયાબીટીસની અસરો



The Healthier You: NHS Diabetes Prevention Programme is a free programme for those who are at risk of developing Type 2 diabetes.

You can get help to make positive changes to your diet, weight and physical activity to significantly reduce your risk of developing Type 2 diabetes.

You can find out if you are at risk of developing Type 2 diabetes by:

- Answering a few simple questions on the 'Know Your Risk' tool at **www.diabetes.org.uk/risk**
- Taking up the offer of a free NHS Health Check to assess your risk of Type 2 diabetes, cardiovascular disease and other conditions such as high blood pressure (available for those aged 40-74)
- Asking your GP or Practice Nurse to check if you are at risk

If you are at risk and would like to attend the NHS Diabetes Prevention Programme please ask your GP or Practice Nurse to refer you.

તમારી તંદુરસ્તી: NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમ ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસ થવાનું જોખમ ધરાવતા લોકો માટે મફત કાર્યક્રમ છે.

તમે તમારા આહાર, વજન, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં હકારાત્મક ફેરફારો કરવા મદદ મેળવી શકો છો જેથી તમને ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસ થવાનું તમારું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે ઘટી શકે છે, કે તે રોકી પણ શકાય છે.

શું તમને ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસ થવાનું જોખમ છે કે કેમ તે તમે આ રીતે શોધી શકો છો:

- વેબસાઇટ પર 'તમારું જોખમ જાણો' (નૉ યોર રિસ્ક) સાધન પર જૂજ સરળ પ્રશ્નોના જવાબ આપીને, **www.diabetes.org.uk/risk**
- તમારું ટાઇપ 2 ડાયાબીટીસ, રક્તવાહિનીનો રોગ અને ઊંચું લોહીનું દબાણ જેવી અન્ય સ્થિતિઓ (ઉંમર 40-74 વર્ષનો લોકોને ઉપલબ્ધ) થવાનું જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવા મફત NHS આરોગ્ય તપાસ કરાવવાની ઓફર સ્વીકારવી
- તમારા GP કે પ્રેક્ટિસ નર્સને એ તપાસવાનું પૂછવું કે શું તમને જોખમ છે

જો તમને જોખમ રહેતું હોય અને તમે NHS ડાયાબીટીસ રોકથામ કાર્યક્રમમાં હાજર રહેવા ઇચ્છો તો કૃપા કરી તમારા GP કે પ્રેક્ટિસ નર્સને તમારા માટે ભલામણ કરવા કહો.