

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ

## Staying Healthy Checklist

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ

ਟੈਸਟ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚੇ <sup>1</sup>	ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ			ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ
		ਤਾਰੀਖ:	ਤਾਰੀਖ:	ਤਾਰੀਖ:	
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	<130/80				ਹਰ ਡਾਕਟਰੀ ਫੇਰੀ ਤੇ
ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ *ਭਿੰਨ ਟੀਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਜੰਨਸੰਖਿਆ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ	ਮਰਦ: $\leq 102$ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (40") ਔਰਤ: $\leq 88$ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35")				
ਏ 1 ਸੀ	$\leq 7\%$				ਹਰ 3 ਮਹੀਨੇ
ਲਾਈਪਿਡਜ਼ <sup>1</sup> :					ਹਰ ਸਾਲ
ਐਲ ਡੀ ਐਲ -ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ	$\leq 2.0$ ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ				
ਕੁੱਲ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ/ ਐਚ ਡੀ ਐਲ -ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਅਨੁਪਾਤ	$< 4.0$ ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ				
ਐਚ ਡੀ ਐਲ-ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ	ਮਰਦ: $\geq 1.0$ , ਔਰਤ: $\geq 1.3$ ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ				
ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਇਡਜ਼	$< 1.5$ ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ				
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ:					ਹਰ ਸਾਲ
ਈ ਜੀ ਐਫ ਆਰ	$> 60$ ਐਮ ਐਲ/ ਘੱਟ				
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਐਲਬੂਮਿਨ/ ਕਰਿਟੀਨਾਈਨ ਅਨੁਪਾਤ	ਮਰਦ: $< 2.0$ ਔਰਤ: $< 2.8$ ਐਮ ਜੀ / ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ				
ਲੈਬ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦਾ ਮਾਪ	20% ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ				ਹਰ ਸਾਲ
ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ					ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਹਰ ਡਾਕਟਰੀ ਫੇਰੀ ਤੇ
ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ					ਹਰ ਸਾਲ
ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ	ਸਿਗਰਟ ਛੱਡੋ (1 ਸਾਲ)				

\* ਏਸ਼ੀਅਨ, ਐਥਨਿਕ ਦੱਖਣੀ/ ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼: ਮਰਦ  $< 90$  ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35 ਇੰਚ), ਔਰਤ  $< 80$  ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (32 ਇੰਚ)

## ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਟੀਚੇ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਸ) ਅਤੇ ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਪਧੌਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਦੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੀਚੇ	ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਟੀਚੇ	ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਟੀਚੇ
4.0 - 7.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ	5.0 - 10.0 ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ਐਲ	7% ਜਾਂ ਘੱਟ

### ਏ 1 ਸੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ<sup>2</sup>

ਏ 1 ਸੀ (%)	ਖੂਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ (ਐਮ ਐਮ ਉ ਐਲ/ ਐਲ)
5.0	5.4
5.5	6.2
6.0	7.0
6.5	7.8
7.0	8.6
7.5	9.4
8.0	10.2
8.5	11.0
9.0	11.8
9.5	12.6
10.0	13.4
10.5	14.1
11.0	14.9
11.5	15.7
12.0	16.5
12.5	17.3
13.0	18.1
13.5	18.9
14.0	19.7

} ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰਤੀਬ (ਲੜੀ)

ਤੁਹਾਡੇ ਏ 1 ਸੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਧੌਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਏ 1 ਸੀ ਨੂੰ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ 1 ਸੀ ਜਾਂ ਗਲਾਈਕੋਸਾਇਲੇਟਿਡ ਹਿਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਏ 1 ਸੀ 7% ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

<sup>1</sup> Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada, 2008 (lipid targets are for men aged 45 years and older, women aged 50 years and older or younger individuals with other risk factors).

<sup>2</sup> Adapted from: Nathan, D. et al, Diabetes Care. Translating the A1C Assay Into Estimated Average Glucose Values. 31:1473-1478, 2009