



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.

سب سے زیادہ خطرے میں وہ لوگ شامل ہیں جن کا وزن حد سے زیادہ ہے، جنوبی ایشیا کے لوگ، افریقی کیریبیائی یا سیاہ فام افریقی نسل اور 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگ۔ اگر آپ کے گھر والوں میں کسی کو ڈائیبیٹس رہی ہو یا پہلے آپ کو ہائی بلڈ پریشر رہا ہو تو آپ بھی اس کے شدید خطرے میں ہیں۔

ہر سال تقریباً 200,000 لوگ ٹائپ 2 ڈائیبیٹس میں مبتلا ہوتے ہیں – آپ کو ان میں سے ایک ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

اب اپنے طرز زندگی میں تھوڑی تبدیلی لائیں اور Healthier You کے ساتھ تندرستی کا سفر کریں۔ این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

جن لوگوں کو 50 سال کی عمر میں ڈائیبیٹس لاحق ہوتی ہے ان لوگوں کی موت چھ سال پہلے ہو سکتی ہے ان لوگوں کے مقابلے میں جن کو ڈائیبیٹس نہیں ہے۔

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

این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام۔

اس ویب سائٹ

www.england.nhs.uk/ndpp

پر این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام کے بارے میں مزید جانکاری حاصل کریں۔

ٹویٹر پر این ایچ ایس ڈائیبیٹس پروگرام کو فالو اپ کریں @NHSDiabetesProg #PreventingType2

دی بیلڈینر یو: این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام این ایچ ایس انگلینڈ، پبلک ہیلتھ انگلینڈ اور ڈائیبیٹس یو کے کی ایک مشترکہ پہل ہے۔

NHS

Start your journey to a **Healthier You** with the

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

کی شروعات کریں کے سفر
اپنی صحت بخش زندگی
کے ساتھ

HEALTHIER YOU

این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام۔

#PreventingType2

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.

بر سال 200,000 سے زیادہ لوگ ٹائپ 2 ڈائیبیٹس میں مبتلا ہوتے ہیں – اور اس کا مطلب ہے صحت کی سنگین پیچیدگیوں اور قبل از وقت موت کا جوکھم

ماڈرن زندگی کی وجہ سے صحت مند رہنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن بہت سارے لوگ اپر طرف زندگی میں تھوڑی سی تبدیلیاں لاکر ٹائپ 2 ڈائیبیٹس کو روک سکتے ہیں۔

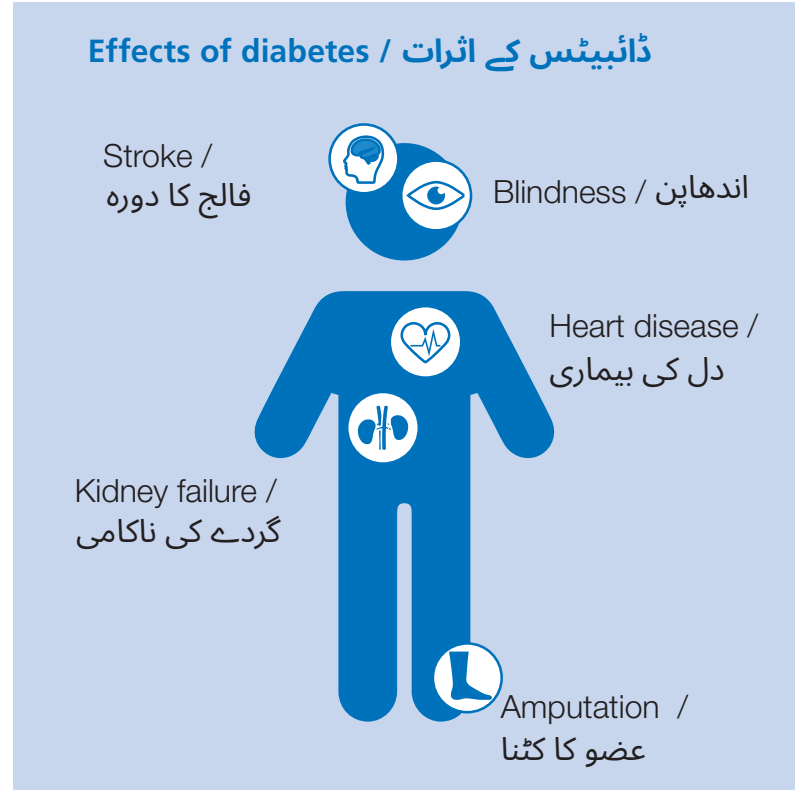
ڈائیبیٹس کام کرنے کی عمر والے افراد میں بصارت کے فقدان اور اندھاپن کا سب سے بڑا سبب ہے۔ یہ گردے کی ناکامی اور اعضاء کٹنے (حادثات کے علاوہ) کے زیادہ تر معاملات کی ذمہ دار ہے، اور ڈائیبیٹس والے لوگوں میں اس بات کا پانچ گنا امکان ہے کہ انہیں دل کی بیماری ہو سکتی ہے یا فالج کا دورہ پڑ سکتا ہے بمقابلے ان لوگوں کے جن کو ڈائیبیٹس نہیں ہے۔

تاہم، مندرجہ ذیل اقدام کے ذریعہ ٹائپ 2 ڈائیبیٹس کی روک تھام کی جا سکتی ہے:

- اپنے وزن پر قابو پا کر،
- صحت بخش غذا کھا کر اور
- زیادہ سرگرم رہ کر۔

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.

اپنے طرز زندگی میں تھوڑی سی تبدیلی لاکر اب آپ اپنے مستقبل پر بڑا اثر پیدا کر سکتے ہیں صحت – اور اس کے ساتھ ساتھ صحیح انتخابات کے لیے ماہرین کی مدد حاصل کرتے ہیں تو یہ کام اور بھی آسان ہو سکتا ہے۔



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.

این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام ان لوگوں کے لیے ایک مفت پروگرام ہے جن کو ٹائپ 2 ڈائیبیٹس لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔

آپ مدد حاصل کر کے اپنے کھان پان میں، وزن اور جسمانی سرگرمی میں مثبت تبدیلیاں لا سکتے ہیں، جس کی وجہ سے آپ کا خطرہ بڑی حد تک کم ہو سکتا ہے، یا آپ ٹائپ 2 ڈائیبیٹس سے محفوظ بھی رہ سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل کے ذریعہ آپ پتہ لگا سکتے ہیں کہ کیا آپ کو ٹائپ 2 ڈائیبیٹس لاحق ہونے کا خطرہ ہے:

- www.diabetes.org.uk/risk پر اپنا جوکھم جانیں 'ٹول پر کچھ آسان سوالات کے جواب دیکر۔
- آپ کے ٹائپ 2 ڈائیبیٹس، کارڈیواسکیولر بیماری اور دیگر حالات جیسے کہ ہائی بلڈ پریشر کے جوکھم کا تخمینہ کرنے کے لیے ایک مفت این ایچ ایس ہیلتھ چیک کا آفر لیکر (40-74 سال کی عمر والوں کے لیے دستیاب)۔
- اپنے جی پی یا پریکٹس نرس سے یہ چیک کرنے کے لیے کہہ کر کہ کیا آپ خطرے میں ہیں۔

اگر آپ خطرے میں ہیں اور این ایچ ایس ڈائیبیٹس امتناعی پروگرام میں شامل ہونا چاہیں گے تو برائے مہربانی اپنے جی پی یا پریکٹس نرس سے آپ کو ریفر کرنے کے لیے کہیں۔



HEALTHIER YOU
NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME