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.

उच्च जोखिम समूहों में अधिक वजन वाले, दक्षिण एशियाई, अफ्रीकी-कैरीबियाई या अश्वेत अफ्रीकी मूल के और 40 से अधिक आयु के लोग शामिल होते हैं। यदि आपका मधुमेह का पारिवारिक इतिहास है या कभी उच्च रक्तचाप रहा है तो आप भी जोखिम में हो सकते हैं।

हर साल लगभग 200,000 लोगों का टाइप 2 मधुमेह का निदान किया जाता है – आपको उनमें से एक होने की जरूरत नहीं है।

अपनी जीवन शैली में अभी छोटे बदलाव करें और अपनी अच्छी सेहत से अपनी अच्छी सेहत तक का सफर शुरू करें: NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम।

क्या आपको पता था?

अपनी 50 के दशक की उम्र में मधुमेह का निदान किए गए औसत व्यक्ति की बिना मधुमेह वाले किसी व्यक्ति की तुलना में **छह साल पहले मत्यु होने** की संभावना होती है।

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 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম।

NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम के बारे में अधिक जानने के लिए यहाँ जाएँ
www.england.nhs.uk/ndpp

NHS मधुमेह कार्य्रक्रम का twitter पर अनुसरण करें
@NHSDiabetesProg *#PreventingType2*

सेहतमंद आप: NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम NHS इंगलैंड, जन स्वास्थ्य इँगलैंड और डायबटीज यूके से एक संयुक्त पहल है।

NHS

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

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

अपनी अच्छी सेहत तक **तक का** सफर शुरूकरें

HEALTHIER YOU

NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम।

#PreventingType2

CCS269_CCS1218134232-003_Diabetes Prevention Week-DL Leaflet 2019_ENG_HIN.indd 5-1

05.04.2019 10:13:02

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.

हर साल 200,000 से ज्यादा लोगों का टाइप 2 मधुमेह के लिए निदान किया किया जाता है – और जिसका मतलब है गंभीर स्वास्थ्य जटिलताएं और शीघ्र मृत्यु का जोखिम।

आधुनिक जीवन स्वस्थ रहना मुश्किल बना सकता है लेकिन जीवन शैली में छोटे-छोटे बदलाव कर के कई लोगों के टाइप 2 मधुमेह की रोकथाम की जा सकती है।

मधुमेह कार्यशील आयु के लोगौं में दृष्टि की कमी और दृष्टिहीनता का अग्रणी कारण है। यह गुर्दों की विफलता और (दुर्घटना के अलावा) अधो अंगों के कटने के लिए भी जिम्मेदार है, और मधुमेह वाले लोगों में बिना मधुमेह वाले लोगों की तुलना में हृदय रोग विकसित होने या आघात होने की पाँच गुणा तक अधिक संभावना होती है।

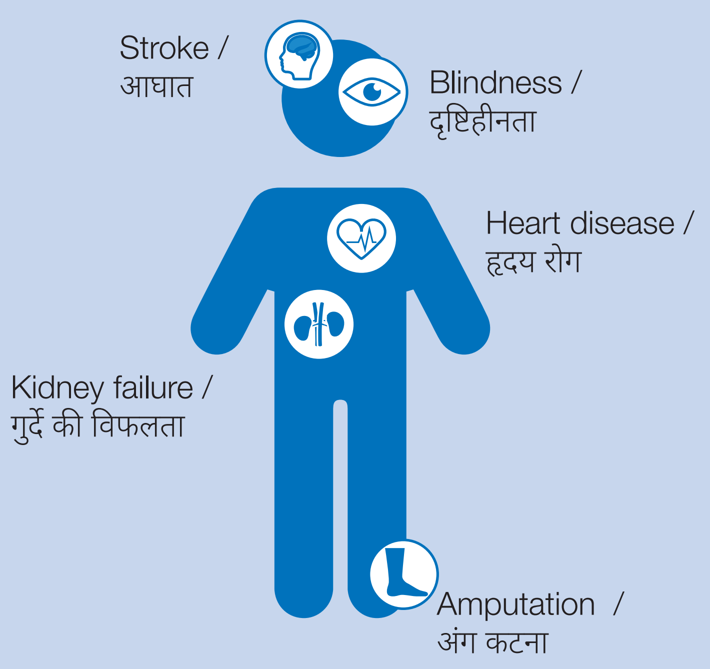
हालांकि, टाइप 2 मधुमेह को इनके द्वारा रोका जा सकता है:

- अपने वजन को प्रबंधित करके,
- स्वस्थ तरीके से खा कर और
- अधिक सक्रिय रह कर।

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.

अभी अपनी जीवन शैली में छोटे छोटे बदलाव करना आपके भावी स्वास्थ्य पर एक बड़ा प्रभाव डाल सकता है – और इस रास्ते में सही चीजें चुनने में आपकी मदद करने के लिए विशेषज्ञों का होना इसे और भी आसान बना सकता है।

Effects of diabetes / मधुमेह के प्रभाव



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.

सेहतमंद आप: NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम उन लोगों के लिए एक मुफ्त कार्यक्रम है जिन्हें टाइप 2 मधुमेह विकसित होने का जोखिम हैIs.

आपके टाइप 2 मधुमेह विकसित होने के जोखिम को उल्लेखनीय रूप से कम करने, यहाँ तक कि विकसित होने से रोकने के लिए अपने आहार, वजन और शारीरिक गतिविधियों में सकारात्मक बदलाव करने के लिए आप मदद प्राप्त कर सकते हैं।

आप पता लगा सकते हैं कि क्या आपको टाइप 2 मधुमेह विकसित होने का जोखिम है:

- **www.diabetes.org.uk/risk** पर 'अपना जेखिम जानें' टूल पर कुछ सरल प्रश्नों के जवाब दे कर
- आपके टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तचाप (40-74 आयु वालों के लिए उपलब्ध) जैसी अन्य रोगदशाओं के जोखिम का आकलन करने के लिए मुफ्त NHS स्वास्थ्य जाँच की पेशकश लेकर
- अपने सामान्य चिकित्सक या सेवारत नर्स से पूछ कर कि "क्या आपको जोखिम है?"

यदि आपको जोखिम है और आप NHS मधुमेह रोकथाम कार्यक्रम में शामिल होना चाहते हैं तो आपको रेफर करने के लिए अपने सामान्य चिकित्सक या सेवारत नर्स से कहें।

CCS269_CCS1218134232-003_Diabetes Prevention Week-DL Leaflet 2019_ENG_HIN.indd 4
05.04.2019 10:13:04