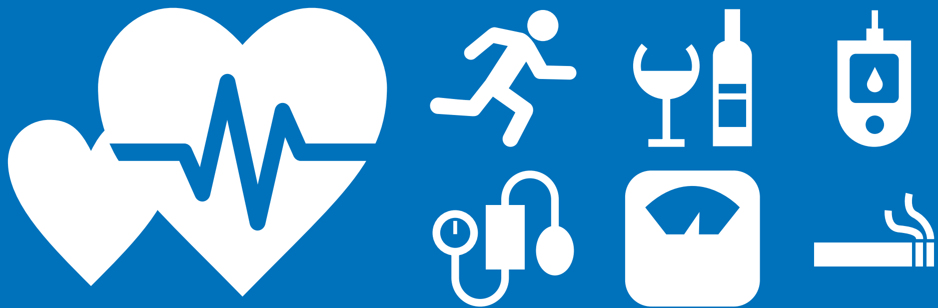
40-74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ?

ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ), ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਫਤ NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ (ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਇਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ।



NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ)
ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ) ਅਤੇ ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ (ਪਾਗਲਪਣ)
ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

www.nhs.uk/nhshealthcheck

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ
Public Health England

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ!

NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀਆਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ), ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ, ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ 'ਘੱਟ ਜੋਖ਼ਮ' ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ?

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਇਹ ਜਾਂਚ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। 40 ਅਤੇ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਸ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਦਾਇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **www.nhs.uk/nhshealthcheck** ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ 2015
2904274 4 ਪੰਨੇ 1.25 ਮਿਲੀਅਨ ਅਗਸਤ 15
ਵਿਲੀਅਮਸ ਲੀ ਦੁਆਰਾ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ
www.healthpublications.gov.uk

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0300 123 1002
ਮਿਨੀਕੋਮ: 0300 123 1003
(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਰਾਤ 6 ਵਜੇ ਤਕ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਗਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਰੂਪ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕੋਗੇ।

ਮੈਨੂੰ NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ:

- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੈ?

NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਓਗੇ ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੁਣ NHS ਹੈਲਥ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 20-30 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖ਼ਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ, ਭਾਰ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਨਸਲ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਾਂਗੇ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੋਖ਼ਮ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।