



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.

উচ্চ ঝুঁকি গ্রুপগুলিতে রয়েছে অতিরিক্ত ওজন সহ, দক্ষিণ এশীয়, আফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান বা কালো আফ্রিকান বংশোদ্ভূত এবং 40 বছরেরও বেশি বয়সের পুরুষেরা। আপনার যদি ডায়াবেটিসের বা উচ্চ রক্তচাপের পারিবারিক ইতিহাস থাকে তবে আপনারও ঝুঁকি থাকতে পারে।

প্রায় 200,000 মানুষকে প্রতি বছরে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোগ সহ নির্ণয় করা হয় - আপনাকে তাদের মধ্যে থেকে একজন হতে হবে না।

এখন আপনার জীবনধারাতে ছোট কিছু পরিবর্তন করুন এবং নিজেকে স্বাস্থ্যসম্মত রাখার সঙ্গে সঙ্গে আপনার স্বাস্থ্যকর প্রতিরূপের দিকে যাত্রা আরম্ভ করুন: **NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম**।

আপনি কি জানেন?

50 থেকে 60 এর মধ্যে ডায়াবেটিস সহ নির্ণয় হওয়া সাধারণ ব্যক্তি সম্ভবত মারা যেতে পারে ছয় বছর পূর্বে ডায়াবেটিস মুক্ত কোনও ব্যক্তির তুলনায়

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](https://twitter.com/NHSDiabetesProg) [#PreventingType2](https://twitter.com/PreventingType2)

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

HEALTHIER YOU

PROGRAM NHS ZAPOBIEGANIA CUKRZYCY

NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম এর সম্পর্কে আরও জানুন এখানে
www.england.nhs.uk/ndpp

NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রামকে ফলো করুন টুইটারে
[@NHSDiabetesProg](https://twitter.com/NHSDiabetesProg) [#PreventingType2](https://twitter.com/PreventingType2)

আপনার স্বাস্থ্যকর প্রতিরূপ: NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম একটি যৌথ উদ্যোগ NHS ইংল্যান্ড, পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড ও ডায়াবেটিস ইউকে এর পক্ষ থেকে।

NHS

Start your journey to a
Healthier You
with the

HEALTHIER YOU

NHS DIABETES PREVENTION PROGRAMME

আরম্ভ করুন

আপনার স্বাস্থ্যকর

প্রতিরূপের

আপনার যাত্রা

HEALTHIER YOU

NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম।

[#PreventingType2](https://twitter.com/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.

200,000 এরও বেশি মানুষ প্রতি বছরে টাইপ 2 ডায়াবেটিস রোগের সাথে নির্ণয় হয় - এবং এর মানে হল গুরুতর স্বাস্থ্যের জটিলতা এবং শীঘ্র মৃত্যু হওয়ার ঝুঁকি।

আধুনিক জীবন স্বাস্থ্যকর হওয়া কঠিন করে তুলতে পারে কিন্তু অনেক মানুষের জন্য টাইপ 2 ডায়াবেটিস ছোট জীবনধারা পরিবর্তন করে প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

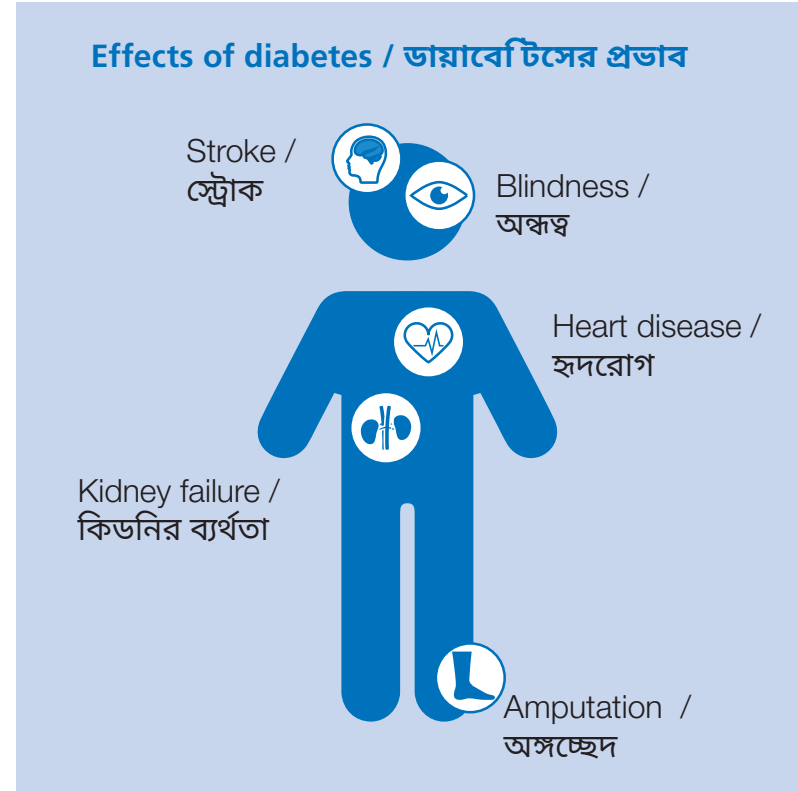
ডায়াবেটিস কর্মজীবনের মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ এবং অক্ষমতার একটি প্রধান কারণ। এটি কিডনির ব্যর্থতা এবং নিম্নবর্তী অঙ্গে ব্যবচ্ছেদ (দুর্ঘটনা ব্যতীত) এর অধিকাংশ ক্ষেত্রের জন্যেও দায়ী এবং ডায়াবেটিসযুক্ত ব্যক্তিদের মধ্যে হৃদরোগ বিকাশ পাওয়া বা স্ট্রোক হওয়ার সম্ভবতা পাঁচ গুণ বেশি ডায়াবেটিস মুক্ত ব্যক্তিদের চেয়ে।

যদিওবা, টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা যেতে পারে এইভাবে:

- আপনার ওজনের ব্যবস্থাপনা করা,
- স্বাস্থ্যবান রুপে খাওয়া এবং
- আরো ক্রিয়ামূলক হওয়া।

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.

আপনার জীবনধারাতে এখন করা ছোট পরিবর্তনগুলি আপনার ভবিষ্যতের উপর বড় প্রভাব ফেলতে পারে স্বাস্থ্য - এবং আপনাকে সঠিক পছন্দগুলি করতে বিশেষজ্ঞদের সাহায্য আপনার যাত্রা আরও সহজ করে তুলতে পারে।



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.

আপনার স্বাস্থ্যকর প্রতিরূপ: NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রাম তাদের জন্য একটি বিনামূল্যে প্রোগ্রাম যাদের মধ্যে টাইপ 2 ডায়াবেটিস বিকাশ পাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

আপনি, আপনার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করার জন্য এমনকি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস থামাতে, আপনার খাদ্য, ওজন এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপে ইতিবাচক পরিবর্তন করতে সহায়তা পেতে পারেন।

আপনি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকিতে আছেন কিনা, তা জানতে পারেন এর মাধ্যমে:

- আপনি কয়েকটি সহজ প্রশ্নের উত্তর দিয়ে 'নো ইয়োর রিস্ক' টুলটিতে যা উপলব্ধ রয়েছে এখানে www.diabetes.org.uk/risk
 - টাইপ 2 ডায়াবেটিস, কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং উচ্চ রক্তচাপের মতো অন্যান্য অবস্থার (40-74 বছর বয়সের জন্য উপলব্ধ) প্রতি আপনার ঝুঁকি মূল্যায়ন করার জন্য একটি বিনামূল্যে NHS স্বাস্থ্য পরীক্ষার অফার গ্রহণ করা।
 - আপনি ঝুঁকিতে রয়েছেন কিনা তা পরীক্ষা করতে আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন
- আপনি যদি ঝুঁকিতে থাকেন এবং NHS ডায়াবেটিস প্রতিরোধ প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করতে চান তবে অনুগ্রহ করে আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সকে আপনাকে রেফার করতে বলুন।

