

وسيلة تقييم مخاطر مرض السكري

تعليمات

بالإجابة على الأسئلة التالية، ستتمكن من حساب خطر تشخيصك بمرض السكري من النوع 2 في السنوات الـ 5 القادمة. احتفظ بسجل لنتيجتك على مرّ الوقت، وأضف النقاط في نهاية التقييم للحصول على نتيجتك. تحقق من نتيجتك بالمقارنة مع نطاقات النقاط الثلاثة المحتملة:

5 أو أقل: خطر منخفض

6 - 11: خطر متوسط

12 أو أكثر: خطر مرتفع

مجموعتك العمرية

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	تحت عمر 35 سنة
2 نقطة	<input type="checkbox"/>	35-44 سنة
4 نقطة	<input type="checkbox"/>	45-54 سنة
6 نقطة	<input type="checkbox"/>	55-64 سنة
8 نقطة	<input type="checkbox"/>	65 سنة أو أكثر

جنسك

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	أنثى
3 نقطة	<input type="checkbox"/>	ذكر

اثنيك / بلد الميلاد:

هل أنت من السكان الأصليين، أو من جزر مضيق توريس، أو من جزر المحيط الهادئ أو من أصل ماوري؟

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	لا
2 نقطة	<input type="checkbox"/>	نعم

أين ولدت؟

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	أستراليا
2 نقطة	<input type="checkbox"/>	آسيا (بما في ذلك شبه القارة الهندية) والشرق الأوسط وشمال إفريقيا وجنوب أوروبا
0 نقطة	<input type="checkbox"/>	بلد آخر

هل تم تشخيص إصابة أحد والديك أو أي من إخوتك أو أخواتك بمرض السكري؟

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	لا
3 نقطة	<input type="checkbox"/>	نعم

هل سبق لك أن كان لديك نسبة عالية من الجلوكوز في الدم (سكر)؟

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	لا
6 نقطة	<input type="checkbox"/>	نعم

هل تتناول حاليا أدوية لارتفاع ضغط الدم؟

0 نقطة	<input type="checkbox"/>	لا
2 نقطة	<input type="checkbox"/>	نعم

المجموع الفرعي

5 أو أقل: خطر منخفض

إذا حصلت على نتيجة 5 نقاط أو أقل، تكون عرضة لخطر منخفض للتشخيص بمرض السكري من النوع 2 خلال 5 سنوات - سيُشخص شخص واحد من كل 100 بمرض السكري من النوع 2.

6 - 11: خطر متوسط

إذا حصلت على نتيجة 6 إلى 11 فأنت معرض لخطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 خلال 5 سنوات - بالنسبة لنتائج 6 إلى 8، فإن شخصًا واحدًا تقريبًا من كل 50 سيُشخص بمرض السكري. بالنسبة لنتائج 9-11، سيُشخص شخص واحد تقريبًا من كل 30 شخصًا بمرض السكري. اطبع هذه الإستمارة وخذها إلى طبيبك. ناقش مع الطبيب نتيجتك ومخاطرك الفردية. قد يساعد تحسين نمط حياتك على تقليل خطر تشخيصك بمرض السكري من النوع 2.

12 أو أكثر: خطر مرتفع

إذا حصلت على نتيجة 12 أو أكثر، فأنت عرضة لخطر التشخيص بمرض السكري من النوع 2 في خلال 5 سنوات أو قد تكون تتعايش مع مرض السكري من النوع 2 ولم يتم تشخيصك. بالنسبة لنتائج 12-15، سيُشخص شخص واحد تقريبًا من كل 14 شخصًا بمرض السكري. بالنسبة لنتائج 16 إلى 19، سيُشخص شخص واحد تقريبًا من كل 7 أشخاص بمرض السكري. بالنسبة لنتائج 20 وما فوق، سيُشخص شخص واحد تقريبًا من كل 3 بمرض السكري. اطبع هذه الإستمارة وخذها إلى طبيبك. اسأل طبيبك عن إجراء فحص جلوكوز الدم أثناء الصيام. قم بذلك الآن لتجنب التشخيص بمرض السكري من النوع 2.

هل تدخن حاليًا السجائر أو أي منتجات تبغ أخرى بشكل يومي؟

0 نقطة	لا	<input type="checkbox"/>
2 نقطة	نعم	<input type="checkbox"/>

كم عدد المرات التي تتناول فيها الخضار أو الفاكهة؟

0 نقطة	كل يوم	<input type="checkbox"/>
1 نقطة	ليس كل يوم	<input type="checkbox"/>

في المتوسط، هل تقول أنك تمارس ما لا يقل عن 2.5 ساعة من النشاط البدني أسبوعيًا (على سبيل المثال، 30 دقيقة يوميًا على مدار 5 أيام أو أكثر في الأسبوع)؟

0 نقطة	نعم	<input type="checkbox"/>
2 نقطة	لا	<input type="checkbox"/>

إن قياس خصرك أخذ أسفل الأضلاع (عادةً على مستوى السرة وأثناء الوقوف)

المكان الصحيح لقياس محيط الخصر لديك هو في منتصف المسافة بين أدنى ضلع وأعلى عظم الورك، تقريبًا على خط سرتك. قس مباشرة على جلدك، وتنفس بشكل طبيعي، وتأكد من أن الشريط مريح، دون ضغط على الجلد. قم بتدوين قياس خصرك وسجل على النحو أدناه.

لأولئك الذين من أصل آسيوي أو من السكان الأصليين أو من أصول جزر مضيق توريس:

رجال		
0 نقطة	أقل من 90 سم	<input type="checkbox"/>
4 نقطة	90-100 سم	<input type="checkbox"/>
7 نقطة	أكثر من 100 سم	<input type="checkbox"/>
نساء		
0 نقطة	أقل من 80 سم	<input type="checkbox"/>
4 نقطة	80-90 سم	<input type="checkbox"/>
7 نقطة	أكثر من 90 سم	<input type="checkbox"/>

بالنسبة للآخرين (أي ليس من أصل آسيوي أو من السكان الأصليين أو من أصول جزر مضيق توريس):

رجال		
0 نقطة	أقل من 102 سم	<input type="checkbox"/>
4 نقطة	102-110 سم	<input type="checkbox"/>
7 نقطة	أكثر من 110 سم	<input type="checkbox"/>
نساء		
0 نقطة	أقل من 88 سم	<input type="checkbox"/>
4 نقطة	88-100 سم	<input type="checkbox"/>
7 نقطة	أكثر من 100 سم	<input type="checkbox"/>

المجموع