

# CỔ VẤN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

American Diabetes Association

Quý vị có nguy cơ bị Tiểu Đường Loại 2 không?

THỬ NGHIỆM TÌM NGUY CƠ TIỂU ĐƯỜNG

1	Quý vị bao nhiêu tuổi?	Dưới 40 tuổi (0 điểm)	Viết điểm của quý vị vào trong ô. ↓
		Từ 40 đến 49 tuổi (1 điểm)	
		Từ 50 đến 59 tuổi (2 điểm)	
		Từ 60 đến 69 tuổi (2 điểm)	
2	Quý vị là đàn ông hay đàn bà?	Đàn ông (1 điểm)	
		Đàn bà (0 điểm)	
3	Nếu là đàn bà, quý vị đã bao giờ từng bị chẩn đoán bị tiểu đường lúc thai kỳ không?	Có (1 điểm)	
		Không (0 điểm)	
4	Quý vị có cha, mẹ, anh chị em trong gia đình bị tiểu đường không?	Có (1 điểm)	
		Không (0 điểm)	
5	Quý vị có bao giờ bị chẩn đoán bị huyết áp cao không?	Có (1 điểm)	
		Không (0 điểm)	
6	Quý vị có hoạt động thể chất (tập thể dục) không?	Có (0 điểm)	
		Không (1 điểm)	
7	Tình trạng cân nặng của quý vị là gì? (xem sơ đồ ở bên phải)		

Chiều cao	Cân nặng (cân Anh)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	200-239	246-327	328+
	(1 điểm)	(2 điểm)	(3 điểm)

Lấy từ Bang và đồng sự, tạp chí Ann Intern Med 151:775-783, 2009.  
Thuật toán gốc được xác nhận hợp lệ và không có tiểu đường thai kỳ trong mô hình.

## Nếu điểm của quý vị là 5 hoặc cao hơn:

Quý vị có nguy cơ bị tiểu đường loại 2. Tuy nhiên, chỉ có bác sĩ của quý vị mới có thể nói chắc chắn quý vị có bị tiểu đường loại 2 hoặc tiền tiểu đường (tình trạng bệnh tiền tiểu đường loại 2 khi mức đường glucose trong máu cao hơn bình thường). Hỏi bác sĩ của quý vị để biết có cần làm thêm thử nghiệm gì không.

Tiểu đường loại 2 phổ biến hơn ở người Mỹ gốc Phi Châu, người Tây Bồ Nha/người La-tinh, Thổ Dân Mỹ, và người Mỹ gốc Á Châu và người thổ dân Đảo Thái Bình Dương.

Cân nặng càng cao thì nguy cơ bị tiểu đường càng tăng. Người Mỹ gốc Á Châu có nguy cơ bị tiểu đường cao hơn với cân nặng cơ thể thấp hơn những người khác (thấp hơn khoảng 15 cân Anh).

Cộng điểm của quý vị  
↓

## GIẢM NGUY CƠ CỦA QUÝ VỊ

Về mặt tích cực là quý vị có thể kiểm soát nguy cơ bị tiểu đường loại 2. Những bước nhỏ tạo sự khác biệt lớn và có thể giúp quý vị sống thọ hơn, khỏe mạnh hơn.

Nếu quý vị có nguy cơ cao, bước đầu tiên là quý vị cần gặp bác sĩ để xem có cần làm thêm thử nghiệm cần thiết không.

Để biết thêm chi tiết về những cách thức giảm dị và hữu ích giúp quý vị bắt đầu thực hiện những bước nhỏ để giảm nguy cơ của quý vị, xin lên mạng lưới diabetes.org hoặc gọi số 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).

Đến mạng lưới diabetes.org hoặc gọi số 1-800-DIABETES (342-2383) để biết thêm thông tin từ Hiệp Hội Tiểu Đường Mỹ.