

## اختبار خطر الإصابة بداء السكري

## هل أنت معرض لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني؟

الوزن (بالرطل)			الطول
191+	143-190	119-142	4' 10"
198+	148-197	124-147	4' 11"
204+	153-203	128-152	5' 0"
211+	158-210	132-157	5' 1"
218+	164-217	136-163	5' 2"
225+	169-224	141-168	5' 3"
232+	174-231	145-173	5' 4"
240+	180-239	150-179	5' 5"
247+	186-246	155-185	5' 6"
255+	191-254	159-190	5' 7"
262+	197-261	164-196	5' 8"
270+	203-269	169-202	5' 9"
278+	209-277	174-208	5' 10"
286+	215-285	179-214	5' 11"
294+	221-293	184-220	6' 0"
302+	227-301	189-226	6' 1"
311+	233-310	194-232	6' 2"
319+	240-318	200-239	6' 3"
328+	246-327	200-245	6' 4"
			(نقطة واحدة)
			(نقطتان)
			(3 نقاط)
وزنك أقل من المقدار المحدد في العمود الأيسر بالجدول (0 نقاط)			

مقيس من  
Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009.  
تم التصديق على النظام الحسابي الأصلي بدون أن يكون السكري  
الحمل جزءاً من النموذج.

### تقليل خطر إصابتك

الجيد في الأمر أنك يمكنك أن تتحكم في درجة خطورة إصابتك بداء السكري من النوع الثاني، فالخطوات الصغيرة يمكنها أن تُحدث فرقاً كبيراً ويمكن أن تساعدك على التمتع بحياة طويلة وصحية.

إذا كنت عرضة لخطر الإصابة بالمرض بشكل كبير، فعليك زيارة طبيبك أولاً لتري ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء المزيد من الفحوصات.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني diabetes.org أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) للحصول على معلومات ونصائح حول كيفية البدء، بالإضافة إلى أفكار خطوات بسيطة وصغيرة يمكن أن تتخذها لتساعدك على تقليل خطر إصابتك.

أقل من 40 عاماً (0 نقاط)

49-40 عاماً (نقطة واحدة)

59-50 عاماً (نقطتان)

60 عاماً أو أكبر (3 نقاط)

رجل (نقطة واحدة)

امرأة (0 نقاط)

نعم (نقطة واحدة)

لا (0 نقاط)

نعم (نقطة واحدة)

لا (0 نقاط)

نعم (نقطة واحدة)

لا (0 نقاط)

نعم (0 نقاط)

لا (نقطة واحدة)

انتظر الجدول على اليمين)

### قم بجمع درجاتك.

### إذا بلغت درجاتك 5 نقاط أو أكثر:

أنت عرضة لخطر زائد للإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وعلى الرغم من ذلك، فإن طبيبك وحده هو من يستطيع أن يحدد بشكل قاطع إذا كنت مصاباً بداء السكري من النوع الثاني أو مقدمات السكري (وهي حالة تسبق الإصابة بداء السكري من النوع الثاني تكون فيها مستويات الجلوكوز في الدم أعلى من الطبيعي). تحدث إلى طبيبك لتري إذا ما كانت هناك حاجة لإجراء المزيد من الفحوصات.

يُعد داء السكري من النوع الثاني أكثر شيوعاً بين الأمريكيين من أصل أفريقي والهسبان/اللاتينيين والهنود الأمريكيين والأمريكيين من أصل آسيوي وسكان جزر المحيط الهادئ.

تزيد أوزان الجسم الكبيرة من خطر الإصابة بداء السكري بالنسبة لجميع الأشخاص. تكون نسبة خطر الإصابة بداء السكري لدى الأمريكيين من أصل آسيوي أعلى عند معدلات أقل لوزن الجسم مقارنةً بعمامة الناس (حوالي 15 رطلاً أقل).

للحصول على المزيد من المعلومات من رابطة السكري الأمريكية،

قم بزيارة diabetes.org/alert أو الاتصال على الرقم 1-800-DIABETES (342-2383).