


Nanganganib ka bang magkaroon ng Type 2 Diabetes?

DIABETES RISK TEST

1	Ilang taon ka na?	Mas bata sa 40 taon (0 puntos)	Isulat ang iyong score sa kahon.  <input type="text"/>
		40–49 taon (1 puntos)	
		50–59 taon (2 puntos)	
		60 taon o mas matanda (3 puntos)	
2	Ikaw ba ay isang lalake o babae?	Lalake (1 puntos)	<input type="text"/>
		Babae (0 puntos)	<input type="text"/>
3	Kung ikaw ay isang babae, nasuri ka na bang may gestational diabetes?	Oo (1 puntos)	<input type="text"/>
		Hindi (0 puntos)	<input type="text"/>
4	May nanay, tatay, kapatid na babae, o kapatid na lalake ka bang may diabetes	Oo (1 puntos)	<input type="text"/>
		Hindi (0 puntos)	<input type="text"/>
5	Nasuri ka na bang may alta presyon?	Oo (1 puntos)	<input type="text"/>
		Hindi (0 puntos)	<input type="text"/>
6	Ikaw ba ay pisikal na aktibo?	Oo (0 puntos)	<input type="text"/>
		Hindi (1 puntos)	<input type="text"/>
7	Ano ang inyong timbang?	(tingnan ang tsart sa kanan)	<input type="text"/>

Taas	Timbang (libra)		
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"	205-245	246-327	328+
	(1 puntos)	(2 puntos)	(3 puntos)
Mas mababa ang timbang mo kaysa sa numerong nasa kaliwang hanay (0 puntos)			


Kung ang iyong score ay 5 o mas mataas:

Ikaw ay mas nanganganib na magkaroon ng type 2 diabetes. Gayunpaman, tanging ang iyong doktor ang makatitayak kung mayroon ka ngang type 2 diabetes o prediabetes (isang kondisyon na nauuna sa type 2 diabetes na may mas mataas na blood glucose level o antas ng asukal sa dugo kaysa sa normal). Kausapin ang iyong doktor para malaman kung kinakailangan ng mga karagdagang pagpapasuri.

Ang type 2 diabetes ay mas karaniwan sa mga Aprikanong Amerikano, Hispanic/Latino, Amerikanong Indian, at Asyanong Amerikano at Taga-Pasipiko.

Pinatataas ng mas mabibigat na timbang ng katawan ang panganib ng lahat ng tao magka-diabetes. Ang mga Asyanong Amerikano ay may mas mataas na panganib na magka-diabetes sa mas mababang timbang kaysa sa mga karamihan ng publiko (mga 15 librang mas mababa).

Sumahin ang iyong score.



Hinango sa Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009.

Pinatunayan ang orihinal na algorithm nang walang gestational diabetes bilang bahagi ng modelo.

PALIITIN ANG IYONG PANGANIB

Ang magandang balita ay maaari mong pamamahalaan ang panganganib mo para sa type 2 diabetes. Ang mga maliliit na hakbang ay magkakaroon ng malaking kaibhan at makakatulong sa iyong mabuhay ng isang mas matagal at malusog na buhay.

Kung ikaw ay nanganganib, ang una mong hakbang ay magpakita sa iyong doktor para malaman kung kinakailangan ng karagdagang pagpapasuri.

Bumisita sa diabetes.org o tumawag sa 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) para sa mga impormasyon, payo sa pagsisimula, at mga ideya para sa simple, maliliit na hakbang na magagawa mo para matulungan ibaba ang iyong panganganib.

Para sa mga karagdagang impormasyon mula sa American Diabetes Association, pumunta sa diabetes.org/alert o tumawag sa 1-800-DIABETES (342-2383).