

اختبار خطر مقدمات السكري

1. كم عمرك؟

أصغر من 40 سنة (0 نقطة)
40 - 49 سنة (1 نقطة)
50 - 59 سنة (2 نقطة)
أكبر من 60 سنة (3 نقاط)

2. هل أنت امرأة أم رجل؟

رجل (1 نقطة) امرأة (0 نقطة)

3. إذا كنت امرأة، هل تم تشخيصك من قبل بسكري الحمل؟

نعم (1 نقطة) لا (0 نقطة)

4. هل لديك أم، أب، أخ أو أخت مصاب بمرض السكري؟

نعم (1 نقطة) لا (0 نقطة)

5. هل تم تشخيصك من قبل بارتفاع ضغط الدم؟

نعم (1 نقطة) لا (0 نقطة)

6. هل تمارس النشاط البدني؟

نعم (0 نقطة) لا (1 نقطة)

7. ما هي فئة وزنك؟

(انظر للجدول على يسارك)

اكتب نقاطك في
في المربعات

النقاط الكاملة:

الطول	الوزن (كجم)	
147.32	71.0 - 59.5	95.0 - 71.5
149.86	73.5 - 62.0	98.5 - 74.0
152.4	76.0 - 64.0	101.5 - 76.5
154.94	78.5 - 66.0	105.0 - 79.0
157.45	81.5 - 68.0	108.5 - 82.0
160.02	84.0 - 70.5	112.0 - 84.5
162.56	86.5 - 72.5	115.5 - 87.0
165.1	89.5 - 75.0	119.5 - 90.0
167.64	92.5 - 77.5	123.0 - 93.0
170.18	95.0 - 79.5	127.0 - 95.5
172.72	98.0 - 82.0	130.5 - 98.5
175.26	101 - 84.5	134.5 - 101.5
177.8	104 - 87.0	138.5 - 104.5
180.34	107 - 89.5	144.5 - 107.5
182.88	110.0 - 92	146.5 - 110.5
185.42	113 - 94.5	150.5 - 113.5
187.96	116.0 - 97	155.0 - 116.5
190.5	119.5 - 100	159.0 - 120.0
193.04	122.5 - 104.5	163.5 - 123.0
	1 نقطة	2 نقطة
	3 نقاط	

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Original Algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

إذا أحرزت 5 نقاط أو أكثر

أنت في خطر متزايد للإصابة بمقدمات مرض السكري وتكون في خطر كبير للإصابة بمرض السكري من النوع 2. ومع ذلك، يمكن فقط للطبيب أن يخبرك على وجه اليقين ما إذا كنت مصابًا بمرض السكري من النوع 2 أو مقدمات السكري. وهي حالة تكون فيها مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد ولكنها ليست عالية بما يكفي حتى يتم تشخيصها على أنها داء السكري من النوع 2. **تحدث إلى الطبيب لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى فحوصات معملية.** زيادة وزن الجسم يزيد من خطر الإصابة بالسكري لدى الجميع.

يمكنك تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

اعرف المزيد عن كيفية عكس مقدمات السكري والوقاية من مرض السكري من النوع 2 عبر منشوراتنا على الإنترنت.

f medcare.sd

medcare_sd

medcare.sd



هذا الإختبار مقدم بواسطة الجمعية الأمريكية لمرض السكري و مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، الترجمة والعرض بواسطة:

MedCare Clinic
عيادة ميديكير
للعناية بمرضى السكري