

اختبر مخاطر إصابتك

بالنوع الثاني من داء السكري

اختبر مخاطر إصابتك بداء السكري (مرض السكر) أو احتمالات ظهوره **لديك**

توصيك الجمعية الدانمركية لداء السكري بالإجابة على الأسئلة السبعة الواردة في الجدول، وحساب مجموع نقاطك، وتقدير فئة الخطر التي تنتمي إليها. ويرجى ملاحظة أن اختبار المخاطر لا يمكن إجراؤه على من هم دون سن 18 عاماً.

1 ما الفئة العمرية التي تنتمي إليها؟

<input type="checkbox"/>	0 نقطة	18-49 عاماً
<input type="checkbox"/>	5 نقاط	50-59 عاماً
<input type="checkbox"/>	9 نقاط	60-69 عاماً
<input type="checkbox"/>	13 نقطة	70 أو أكثر

4 هل أحد والديك، شقيقك، شقيقتك، و/أو أحد أطفالك

مصاب بالنوع الأول أو الثاني من داء السكري؟

<input type="checkbox"/>	0 نقطة	لا
<input type="checkbox"/>	5 نقاط	نعم

2 هل أنت ذكر أم أنثى؟

<input type="checkbox"/>	0 نقطة	أنثى
<input type="checkbox"/>	1 نقطة	ذكر

5 كم يبلغ محيط خصرك؟

ضع شريط القياس حول أكثر المناطق دهوناً في بطنك. و من المهم ألا تقوم بسحب بطنك للداخل أثناء القياس

<input type="checkbox"/>	0 نقطة	أقل من 90 سم
<input type="checkbox"/>	4 نقاط	90-99 سم
<input type="checkbox"/>	6 نقاط	100-109 سم
<input type="checkbox"/>	9 نقاط	110 سم أو أكثر

3 كيف تصف خلفيتك العرقية؟

<input type="checkbox"/>	0 نقطة	أوروبي أبيض
<input type="checkbox"/>	6 نقاط	مجموعة عرقية أخرى

6 هل سبق أن أخبرك طبيب أو ممرضة بأن ضغط دمك مرتفع؟

<input type="checkbox"/>	0 نقطة	لا
<input type="checkbox"/>	5 نقاط	نعم

7 إلى أي فئات مؤشر كتلة الجسم (BMI) تنتمي؟

انظر الجدول التالي. ستجد فيه طولك ووزنك، وستجد في الأسفل فئة مؤشر كتلة الجسم التي تنتمي إليها.

الطول مقيساً بالسم	الوزن مقيساً بالـ كجم	الوزن مقيساً بالـ كجم	الوزن مقيساً بالـ كجم	الوزن مقيساً بالـ كجم
147 أو أقل	تحت 54,0	54,0-64,9	65,0-75,9	76 أو أكثر
150 أو أقل	تحت 57,0	57,0-67,9	68,0-78,9	79 أو أكثر
152 أو أقل	تحت 58,0	58,0-69,9	70,0-80,9	81 أو أكثر
155 أو أقل	تحت 60,0	60,0-71,9	72,0-83,9	84 أو أكثر
157 أو أقل	تحت 62,0	62,0-73,9	74,0-86,9	87 أو أكثر
160 أو أقل	تحت 64,0	64,0-76,9	77,0-89,9	90 أو أكثر
163 أو أقل	تحت 66,0	66,0-79,9	80,0-92,9	93 أو أكثر
165 أو أقل	تحت 68,0	68,0-81,9	82,0-95,9	96 أو أكثر
168 أو أقل	تحت 70,0	70,0-84,9	85,0-98,9	99 أو أكثر
170 أو أقل	تحت 73,0	73,0-86,9	87,0-101,9	102 أو أكثر
173 أو أقل	تحت 75,0	75,0-89,9	90,0-104,9	105 أو أكثر
175 أو أقل	تحت 77,0	77,0-91,9	92,0-107,9	108 أو أكثر
178 أو أقل	تحت 80,0	80,0-94,9	95,0-110,9	111 أو أكثر
180 أو أقل	تحت 81,0	81,0-97,9	98,0-113,9	114 أو أكثر
183 أو أقل	تحت 84,0	84,0-100,9	101,0-117,9	118 أو أكثر
185 أو أقل	تحت 86,0	86,0-102,9	103,0-119,9	120 أو أكثر
188 أو أقل	تحت 89,0	89,0-105,9	106,0-123,9	124 أو أكثر
191 أو أقل	تحت 92,0	92,0-109,9	110,0-127,9	128 أو أكثر
193 أو أقل	تحت 93,0	93,0-111,9	112,0-130,9	131 أو أكثر
مؤشر كتلة الجسم	24 أو أقل	25-29	30-34	35 أو أكثر

<input type="checkbox"/> 8 نقاط	<input type="checkbox"/> 5 نقاط	<input type="checkbox"/> 3 نقاط	<input type="checkbox"/> 0 نقطة
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

اجمع نقاط الأسئلة السبع، وراجع ما تعنيه هذه النقاط في الصفحة التالية لتقييم مدى مخاطر إصابتك بالنوع الثاني من داء السكري.

العدد الإجمالي للنقاط:

العدد الإجمالي لنقاط الأسئلة السبع: قدر مخاطر إصابتك من بين أحد الإطارات الأربعة التالية.

مخاطر منخفضة 0-6 نقاط	
<p>ماذا تعني مخاطر منخفضة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 من كل 200 شخص في هذه الفئة مصاب بداء سكري غير مشخص من النوع الثاني 1 من كل 20 شخصاً في هذه الفئة لديه مخاطر مرتفعة لظهور النوع الثاني من داء السكري لديه مستقبلاً 	<p>ما الذي يمكنك عمله؟</p> <p>كلما كبرت في السن، زادت احتمالات ظهور النوع الثاني من داء السكري لديك. وإذا وازبطت على التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي، فيمكنك الحد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، والأمراض القلبية الوعائية، وارتفاع ضغط الدم.</p>

مخاطر متوسطة 7-15 نقطة	
<p>ماذا تعني مخاطر متوسطة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 من كل 50 شخصاً في هذه الفئة مصاب بداء سكري غير مشخص من النوع الثاني 1 من كل 10 أشخاص في هذه الفئة لديه مخاطر عالية لظهور النوع الثاني من داء السكري لديه مستقبلاً 	<p>ما الذي يمكنك عمله؟</p> <p>كلما كبرت في السن، زادت احتمالات ظهور النوع الثاني من داء السكري لديك. وإذا وازبطت على التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي، فيمكنك الحد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، والأمراض القلبية الوعائية، وارتفاع ضغط الدم.</p>

مخاطر مرتفعة 16-24 نقطة	
<p>ماذا تعني مخاطر مرتفعة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 من كل 33 شخصاً في هذه الفئة مصاب بداء سكري غير مشخص من النوع الثاني 1 من كل 7 أشخاص في هذه الفئة لديه مخاطر مرتفعة لظهور النوع الثاني من داء السكري لديه مستقبلاً <p>لديك مخاطر مرتفعة للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري الآن أو مستقبلاً.</p>	<p>ما الذي يمكنك عمله؟</p> <p>نوصيك بحجز موعد مع الممارس العام في غضون الأسابيع الأربعة القادمة، لفحص ما إذا كنت مصاباً بالنوع الثاني من داء السكري أو ما إذا كانت لديك مخاطر عالية للإصابة بأمراض قلبية وعائية. وإذا وازبطت على التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي، فيمكنك الحد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، والأمراض القلبية الوعائية، وارتفاع ضغط الدم. كما أن هذا هو أوان القيام بخطوة فعالة لتحسين نمط حياتك.</p>

مخاطر مرتفعة جداً 25-47 نقطة	
<p>ماذا تعني مخاطر مرتفعة جداً؟</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 من كل 14 شخصاً في هذه الفئة مصاب بداء سكري غير مشخص من النوع الثاني 1 من كل 3 أشخاص في هذه الفئة لديه مخاطر عالية لظهور النوع الثاني من داء السكري لديه مستقبلاً <p>لديك مخاطر مرتفعة جداً للإصابة بالنوع الثاني من داء السكري الآن أو مستقبلاً.</p>	<p>ما الذي يمكنك عمله؟</p> <p>نوصيك بحجز موعد مع الممارس العام في غضون الأسبوعين أو الأسبوعين القادمين تقريباً، لفحص ما إذا كنت مصاباً بالنوع الثاني من داء السكري أو ما إذا كانت لديك مخاطر عالية للإصابة بأمراض قلبية وعائية. وإذا وازبطت على التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي، فيمكنك الحد من مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري، والأمراض القلبية الوعائية، وارتفاع ضغط الدم. كما أن هذا هو أوان القيام بخطوة فعالة لتحسين نمط حياتك.</p>

اقرأ المزيد على diabetes.dk