

TİP 2 DİYABET?

Diyabet Risk Testi

- Kaç yaşındasınız?**
40'dan küçük (0 puan)
40—49 yaş (1 puan)
50—59 yaş (2 puan)
60'dan büyük (3 puan)
- Cinsiyetiniz nedir?**
Erkek (1 puan) Kadın (0 puan)
- Eğer kadınsanız, hiç gebelik diyabeti teşhisi aldınız mı?**
Evet (1 puan) Hayır (0 puan)
- Anneniz, babanız ya da kardeşlerinizde diyabet var mı?**
Evet (1 puan) Hayır (0 puan)
- Hiç yüksek tansiyon teşhisi aldınız mı?**
Evet (1 puan) Hayır (0 puan)
- Fiziksel olarak aktif misiniz?**
Evet (0 puan) Hayır (1 puan)
- Kilo durumunuz nedir?**
(sağdaki tabloya bakınız)

Puanınızı
kutucuklara yazın

Toplam
puanınızı
yazın

Boy (cm)	Kilo (kg)		
147-149	54-64	65-86	87+
150-151	56-67	68-89	89+
152-154	58-69	70-92	93+
155-156	60-71	72-95	96+
157-159	62-74	63-98	99+
160-161	64-76	77-102	103+
162-164	66-78	78-105	106+
165-167	68-81	82-108	109+
168-169	70-84	85-112	113+
170-172	72-86	87-115	116+
173-174	74-89	90-118	119+
175-177	77-92	93-122	123+
178-179	79-94	95-126	127+
180-182	81-97	98-129	130+
183-184	83-100	101-133	134+
185-187	86-102	103-136	137+
188-189	88-105	106-141	142+
190-192	91-108	109-144	143+
193	93-111	112-148	149+
	(1 Puan)	(2 Puan)	(3 Puan)

Kilonuz sol sütundakinden daha az ise (0 puan)

Ann Intern Med 151:775-783, 2009.(Bang ve ark)'den uyarlanmıştır
Orijinal algoritma gestasyonel diyabet modelin bir parçası olmadan tasarlanmıştır

5 ya da daha fazla puan aldıysanız:

Tip 2 diyabet için yüksek risk altındasınız. Ancak, yalnızca doktorunuz size tip 2 diyabet veya prediyabet (gizli şeker diye bilinen, kan şekeri düzeyinin normalden yüksek olduğu tip 2 diyabetten önceki bir durum) olduğunuzu söyleyebilir. Ek testlerin gerekli olup olmadığını öğrenmek için doktorunuzla görüşün.

Fazla kilo diyabet riskini artırır.

Riskinizi azaltın

İyi haber şu ki: İsterseniz diyabet riskinizi yönetebilirsiniz. Küçük adımlarla büyük değişiklikler yaparak daha sağlıklı ve daha uzun yaşamanızı sağlayabilirsiniz.

Eğer yüksek risk altındaysanız ilk adım olarak ek testlere ihtiyacınız olup olmadığını öğrenmek için bir doktora başvurmalısınız.