

أداة تقييم خطر الإصابة بداء السكري من النوع ٢ عند الأستراليين (AUSDRISK)

٩. في المتوسط المعتاد، هل يمكنك القول أنك تمارس نشاطاً
بدنياً بمعدل ٢,٥ ساعة على الأقل في الأسبوع (مثلاً، ٣٠ دقيقة
في اليوم لـ٥ أيام أو أكثر في الأسبوع)؟

نعم ٠ نقطة
كلا ٢ نقطة

١٠. قياس خصرك مأخوذاً من تحت ضلوعك
(عادة على مستوى السرة، وأنت واقف)

قياس الخصر (سم)

للمتحررين من أصل آسيوي أو من السكان الأصليين أو من جزر مضيق تورس:

رجال	نساء
أقل من ٩٠ سم	أقل من ٨٠ سم
٩٠ - ١٠٠ سم	٨٠ - ٩٠ سم
أكثر من ١٠٠ سم	أكثر من ٩٠ سم

لجميع الآخرين:

رجال	نساء
أقل من ١٠٢ سم	أقل من ٨٨ سم
١٠٢ - ١١٠ سم	٨٨ - ١٠٠ سم
أكثر من ١١٠ سم	أكثر من ١٠٠ سم

اجمع نقاطك

خطر إصابتك بداء السكري من النوع ٢ خلال ٥ سنوات*:

٥ أو أقل: خطر منخفض
شخص واحد تقريباً من أصل ١٠٠ شخص يصاب بداء السكري.

٦-١١: خطر متوسط
لمجموع النقاط ٦-٨، شخص واحد تقريباً من أصل ٥٠ شخصاً
يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط ٩-١١، شخص واحد تقريباً
من أصل ٣٠ شخصاً يصاب بداء السكري.

١٢ أو أكثر: خطر مرتفع
لمجموع النقاط ١٢-١٥، شخص واحد تقريباً من أصل ١٤ شخصاً
يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط ١٦-١٩، شخص واحد تقريباً
من أصل ٧ أشخاص يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط من ٢٠ وما
فوق، شخص واحد تقريباً من أصل ٣ أشخاص يصاب بداء السكري.

* قد تكون هناك مبالغة عند استعمال مجموع النقاط الإجمالي في تقدير خطر الإصابة بداء السكري عند الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ سنة.

١. فئة العمر التي تنتمي إليها

دون الـ ٣٥ سنة ٠ نقطة
٣٥ - ٤٤ سنة ٢ نقطة
٤٥ - ٥٤ سنة ٤ نقطة
٥٥ - ٦٤ سنة ٦ نقطة
٦٥ سنة وما فوق ٨ نقطة

٢. الجنس

أنثى ٠ نقطة
ذكر ٣ نقطة

٣. العرق/بلد الولادة:

١٣. هل تحدر من السكان الأصليين أو من سكان جزر مضيق تورس،
أو من سكان جزر المحيط الهادئ أو من الماوري؟

كلا ٠ نقطة
نعم ٢ نقطة

١٣. أين ولدت؟

أستراليا ٠ نقطة
آسيا (ويشمل ذلك شبه القارة الهندية)،
الشرق الأوسط، شمال أفريقيا،
جنوب أوروبا
غير ذلك ٢ نقطة

٤. هل تمّ تشخيص أي من والديك، أو أي من إخوتك أو
أخواتك بداء السكري. (النوع ١ أو النوع ٢)؟

كلا ٠ نقطة
نعم ٣ نقطة

٥. هل سبق وظهر لديك ارتفاع في الجلوكوز (السكر) في الدم
(مثلاً، أثناء فحص صحي، خلال مرض ما، خلال الحمل)؟

كلا ٠ نقطة
نعم ٦ نقطة

٦. هل تتناول حالياً أدوية لارتفاع ضغط الدم؟

كلا ٠ نقطة
نعم ٢ نقطة

٧. هل تدخن حالياً سجائر أو أي من منتجات التبغ الأخرى
بشكل يومي؟

كلا ٠ نقطة
نعم ٢ نقطة

٨. كم مرة تتناول الخضار أو الفواكه؟

كل يوم ٠ نقطة
ليس كل يوم ١ نقطة

إذا سجّلت ١٢ نقطة أو أكثر في AUSDRISK فقد تكون مصاباً بداء
السكري من النوع ٢ لم يتمّ تشخيصه أو تكون معرضاً لخطر إصابتك
بالمرض بشكل مرتفع. استشر طبيبك بشأن عمل فحص جلوكوز الدم
وأنت صائم. اعمل الآن للحؤول دون إصابتك بداء السكري من النوع ٢.

إذا سجّلت ٦-١١ نقطة في AUSDRISK فقد يكون خطر تعرضك
لداء السكري من النوع ٢ متزايداً. ناقش مجموع نقاطك وخطورة
وضعك الشخصي مع طبيبك. قد يساعد تحسين نمط حياتك على الحد من
خطر تعرّضك لداء السكري من النوع ٢.