

Test sa Panganib sa Diabetes

Ayon sa American Diabetes Association, higit sa 7 milyong tao na namumuhay na may hindi nadayagnos na kondisyong diabetic, at iba na namang 1 sa 3 nasa hustong gulang sa America ang nasa panganib na magkakaroon ng type 2 diabetes. Narito ang mabilisang tool para tasahin ang panganib sa pagkakaroon ng diabetes.

Isulat ang iyong iskor sa mga kahon sa ibaba

1. Ilang taong gulang ka na?

- Wala pang 40 taong gulang
- 40 taong gulang (0 punto)
- 40-49taong gulang (1 punto)
- 50-59 taong gulay (2 punto)
- 60 taong gulang (3 puntos)

2. Ano ang kasarian mo?

- Babae (0 punto)
- Lalaki (1 punto)

3. Kung ikaw ay isang babae, nadayagnos ka na bang may gestational diabetes?

- Hindi (0 punto)
- Oo (1 punto)

4. May ina, ama, kapatid na babae o lalaki ka ba na may diabetes?

- Wala (0 punto)
- Oo (1 punto)

5. Nadayagnos ka na ba na may mataas na presyon ng dugo?

- Hindi (0 punto)
- Oo (1 punto)

6. Pisikal na aktibo ka ba?

- Hindi (1 punto)
- Oo (0 punto)

7. Ano ang estado sa iyong timbang?

Taas	Timbang (lbs.)		
	(1 Punto)	(2 Punto)	(3 Punto)
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 Punto)	(2 Punto)	(3 Punto)
Ang iyong timbang ay mas mababa sa timbang na nasa kaliwang kolum (0 puntos)			

Pinagmulan: American Diabetes Association

Kung may iskor ka na 5 o mas mataas

Nasa dagdag na panganib ka ng pagkakaroon ng type 2 diabetes. Tanging ang doktor ang makakadayagnos sa type 2 diabetes o prediabetes (isang kondisyon na nauuna sa type 2 diabetes kung saan ang dami ng glucose sa dugo ay mas mataas kaysa normal).

Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon

- American Diabetes Association <https://www.diabetes.org/>
 - www.diabetes.org/resources/statistics/statistics-about-diabetes
- Center for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/index.html>
- Let's Get Healthy California <https://letsgethealthy.ca.gov/goals/living-well/decreasing-diabetes-prevalence/>