

# કેનેડાના રહેવાસીઓને ડાયબીટિઝ (મધુપ્રમેહ)નું જોખમ વિષે પ્રશ્નાવલી

## કૈનરિસ્ક



### → શું તમને જોખમ છે?

તમને પ્રી-ડાયબીટિઝ અથવા ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝનું વધુ જોખમ છે કે કેમ તે વિષે જાણવા માટે નીચેના પ્રશ્નો મદદરૂપ થશે. પ્રી-ડાયબીટિઝ એવી સ્થિતિ છે જેમાં વ્યક્તિના લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ સાધારણ કરતાં ઊંચું હોય છે, પરંતુ ડાયબીટિઝના નિદાન જેટલું ઊંચું જણાતું નથી. તમને નિદાન પૂર્વે સ્પષ્ટરીતે જણાઈ આવે એવા સંકેતો કે લક્ષણો વગર પણ પ્રી-ડાયબીટિઝ કે ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝ હોઈ શકે છે.

જોખમ વિષે જાણકારી ધરાવતા હો તો તમે સ્વાસ્થ્યપ્રદ પસંદગીઓ કરી શકો જેથી ડાયબીટિઝનું જોખમ ઓછું થાય અથવા તે અટકાવી શકાય.

મહેરબાની કરીને શક્યતઃ પ્રમાણિકપણે અને સંપૂર્ણપણે જવાબો આપો. તમે ઇચ્છો તો કોઈ મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય આ ફોર્મ ભરવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. આ પ્રશ્નોના જવાબો સંપૂર્ણપણે ખાનગી રાખવામાં આવશે. બધાં પ્રશ્નોના જવાબ આપો. પત્રકમાંના પ્રત્યેક પ્રશ્ન ખાનામાં જમણી બાજુએ સંખ્યા (સ્કોર) મૂકો અને પછી તમારા જોખમની આંકડાની ગણતરી કરો.

આ પ્રશ્નાવલી 40 થી 74 વર્ષની વયના વયસ્કોને અનુલક્ષીને તૈયાર કરવામાં આવી છે.

### → તમારી ઉંમર જેમ વધતી જાય, તે સાથે ડાયબીટિઝનું જોખમ પણ વધતું જાય છે.

#### 1. તમારું વયજૂથ પસંદ કરો:

- 40-44 વર્ષ
- 45-54 વર્ષ
- 55-64 વર્ષ
- 65-74 વર્ષ

- 0 પોઇન્ટ્સ
- 7 પોઇન્ટ્સ
- 13 પોઇન્ટ્સ
- 15 પોઇન્ટ્સ

સંખ્યા (સ્કોર)

#### 2. તમે પુરુષ છો કે સ્ત્રી?

- પુરુષ
- સ્ત્રી

- 6 પોઇન્ટ્સ
- 0 પોઇન્ટ્સ

### → શરીરનો આકાર અને કદ તમારા ડાયબીટિઝના જોખમને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

#### 3. તમે કેટલા ઊંચા છો અને તમારું વજન કેટલું છે?

નીચેના બી.એમ.આઇ (બોડી માસ ઇન્ડેક્સ) ના માહિતીપત્રકની ડાબી બાજુએ તમારી ઊંચાઇ પર વર્તુળ કરો, પછી માહિતીપત્રકના તળિયે તમારા વજન પર વર્તુળ કરો. માહિતીપત્રકમાં તમારું વજન અને ઊંચાઇ એકબીજા સાથે મળતા હોય તે સ્કવેર શીઘો, અને તમે કયા ઊંચાવાલા ભાગમાં આવો છો તેની નોંધ કરો. ઉદાહરણ તરીકે જો તમારી ઊંચાઇ 5 ફુટ 2 ઇંચ (અથવા 157.5 સે.મી.) અને વજન 163 રતલ (અથવા 74 કિલો) હોય તો તમે લાઇટ ગ્રે ભાગમાં આવો.

નીચે દર્શાવેલ પસંદગીઓમાંથી તમારું બી.એમ.આઇ. વર્ગ પસંદ કરો -

- વ્હાઇટ (બી.એમ.આઇ. 25 થી ઓછું)
- લાઇટ ગ્રે (બી.એમ.આઇ. 25 થી 29)
- ડાર્ક ગ્રે (બી.એમ.આઇ. 30 થી 34)
- બ્લેક (બી.એમ.આઇ. 35 થી વધારે)

- 0 પોઇન્ટ્સ
- 4 પોઇન્ટ્સ
- 9 પોઇન્ટ્સ
- 14 પોઇન્ટ્સ

ઊંચાઇ

ફુટ/ ઇંચ સે.મી.

6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45	
5'5"	165	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47	
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49	
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50	
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52	
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54	
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56	
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57	
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59	
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62	
વજન (કિ.ગ્રા.)		44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125	
વજન (રતલ)		97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275	

#### 4. માપ-પટ્ટીને બેલી-બટન (ડુંટી પાસે) ના સ્તરે તમારી કમરની આજુબાજુ મૂકીને માપો.

શ્વાસ બહાર કાઢીને (શ્વાસ ભરી ન રાખો) માપો અને તમારું પરિણામરૂપ માપ લીટી નીચે લખી દર્શાવો. પછી તમારા માપનું જે ખાનું હોય તે ચેક કરો (નોંધ: તમારા પેન્ટ્સની "વેસ્ટ સાઇઝ" નું માપ અને આ માપ એક સરખું નથી).

#### ♂ પુરુષ - કમરનો ઘેરાવો - \_\_\_ ઇંચ અથવા \_\_\_ સે.મી.

- 94 સે.મી. અથવા 37 ઇંચ થી ઓછું
- 94-102 સે.મી. અથવા 37-40 ઇંચ ની વચ્ચે
- 102 સે.મી. અથવા 40 ઇંચ થી વધારે

- 0 પોઇન્ટ્સ
- 4 પોઇન્ટ્સ
- 6 પોઇન્ટ્સ

#### ♀ સ્ત્રી - કમરનો ઘેર - \_\_\_ ઇંચ અથવા \_\_\_ સે.મી.

- 80 સે.મી. અથવા 31.5 ઇંચ થી ઓછું
- 80-88 સે.મી. અથવા 31.5-35 ઇંચ ની વચ્ચે
- 88 સે.મી. અથવા 35 ઇંચ થી વધારે

- 0 પોઇન્ટ્સ
- 4 પોઇન્ટ્સ
- 6 પોઇન્ટ્સ

→ તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું સ્તર અને તમે શું ખાઓ છો તે તમારા ડાયબીટિઝ વિકસાવવાના જોખમને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

5. તમે સામાન્યતઃ અમુક શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, જેવી કે દર રોજ 30 મિનિટ ઝડપથી ચાલવું, કરો છો? આ પ્રવૃત્તિ કામની જગ્યાએ અથવા ઘરમાં પણ થઈ શકે છે.

- હા  
 નહિ

0 પોઇન્ટ્સ  
1 પોઇન્ટ્સ

ગણતરી

6. તમે કેટલીવાર પછી શાકભાજી અથવા ફળફળાદિ ખાવો છો?

- દર રોજ  
 દર રોજ નહિ

0 પોઇન્ટ્સ  
2 પોઇન્ટ્સ

→ હાઇ બ્લડપ્રેશર, હાઇ બ્લડ શુગર અને સગર્ભાવસ્થા સાથે સંબંધિત પરિબલો ડાયબીટિઝ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

7. તમને હાઇ બ્લડપ્રેશર છે એવું ક્યારેય કોઈ ડોક્ટર અથવા નર્સે કહ્યું છે અથવા તમે ક્યારેય હાઇ બ્લડપ્રેશરની ગોળીઓ લીધી છે?

- હા  
 નહિ અથવા ખબર નહિ

4 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ

8. બ્લડ ટેસ્ટમાં, માંદગી દરમિયાન અથવા સગર્ભાવસ્થામાં તમને ક્યારેય પણ હાઇ બ્લડ શુગર હોવાનું માલૂમ પડ્યું છે?

- હા  
 નહિ અથવા ખબર નહિ

14 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ

9. તમે ક્યારેય 9 રતલ (4.1 કિ.ગ્રા.) કે તેથી વધારે વજનવાળા બાળકને જન્મ આપ્યો છે?

- હા  
 નહિ, ખબર નહિ, અથવા લાગુ નહિ

1 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ

→ અમુક પ્રકારના ડાયબીટિઝ કૌટુંબિક અથવા વંશાનુગત હોય છે.

10. તમારા રક્તસંબંધીઓમાંથી કોઈને ક્યારેય પણ ડાયબીટિઝ હોય તેવું નિદાન કરવામાં આવ્યું છે?

લાગુ થતા બધા ઉપર નિશાન મૂકો.

- માતા  
 પિતા  
 ભાઈઓ /બહેનો  
 બાળકો  
 અન્ય  
 નહિ / ખબર નહિ

2 પોઇન્ટ્સ  
2 પોઇન્ટ્સ  
2 પોઇન્ટ્સ  
2 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ

તમારો સ્કોર ઉમેરો.

તમારો સંયુક્ત સ્કોર 8 પોઇન્ટ્સથી વધારે હોઈ શકે નહીં.

(પ્રત્યેક કક્ષા માટે 2 પોઇન્ટ્સ, મલ્ટીપલ બાળકો અથવા ભાઈ-બહેનોને બે વાર ગણનામાં લેશો નહીં).



11. મહેરબાની કરીને તમારા સગા માતા-પિતા નીચેમાંથી કયા એથનિક સમૂહના છે તે ચકાસો:

માતા પિતા

- વ્હાઇટ (કોકેસિયન)  
  આદિવાસી  
  હબશી (એફ્રો-કેરેબિયન)  
  ઇસ્ટ એશિયન (ચીની, વિયતનામીઝ, ફિલિપીનો, કોરિયન, વગેરે)  
  સાઉથ એશિયન (ઇસ્ટ ઇન્ડિયન, પાકિસ્તાની, શ્રીલંકન, વગેરે)  
  અન્ય નોન-વ્હાઇટ (લેટિન અમેરિકન, આરબ, વેસ્ટ એશિયન)

0 પોઇન્ટ્સ  
3 પોઇન્ટ્સ  
5 પોઇન્ટ્સ  
10 પોઇન્ટ્સ  
11 પોઇન્ટ્સ  
3 પોઇન્ટ્સ

માત્ર એકજ સૌથી ઊંચો સ્કોર પસંદ કરો.

માતા અને પિતાના સ્કોર્સ ભેગા કરીને ન ઉમેરતા. (આ વિભાગમાં તમારો સ્કોર 11 પોઇન્ટ્સથી વધારે ન થઈ શકે).

→ ડાયબીટિઝ સક્રિય થવામાં અન્ય પરિબલો પણ રહેલા છે.

12. તમે પૂર્ણ કરેલ શિક્ષણનું સૌથી ઊંચું સ્તર શું છે?

- હાઇ સ્કૂલનું થોડું અથવા ઓછું સ્તર  
 હાઇ સ્કૂલ ડિપ્લોમા  
 કોલેજનું અથવા યુનિવર્સિટીનું થોડું શિક્ષણ  
 યુનિવર્સિટી અથવા કોલેજની ડિગ્રી

5 પોઇન્ટ્સ  
1 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ  
0 પોઇન્ટ્સ

કુલ સ્કોર

પ્રશ્ન 1 થી 12 સુધીના તમારા પોઇન્ટ્સ ભેગા કરો

જોખમના આ સ્કોર્સ વાસ્તવિક ક્લિનિકલ નિદાનની અવેજીરૂપ કોઈપણ રીતે ગણી શકાય નહીં.

તમને આ અંગે કોઈ ચિંતા હોય, તો મહેરબાની કરીને તમારા પરિણામોની ચર્ચા હેલ્થ કેર પ્રેક્ટિશ્નર (દા.ત. ફેમિલી ડોક્ટર, નર્સ પ્રેક્ટિશ્નર, ફાર્મસિસ્ટ) સાથે કરો.

21 થી ઓછું → ઓછું જોખમ

તમને પ્રી-ડાયબીટિઝ અથવા ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝ થવાનું જોખમ ઘણું ઓછું હોવા છતાં તંદુરસ્તી જીવન પ્રણાલી નિભાવવાથી હંમેશા લાભપ્રદ રહેશે.

21-32 → મધ્યમ જોખમ

તમે દર્શાવેલ જોખમી પરિબલોના આધારે તમને પ્રી-ડાયબીટિઝ અથવા ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝ થવાનું જોખમ મધ્યમ છે. ડાયબીટિઝ વધવાના જોખમ વિષે તમારા હેલ્થ કેર પ્રેક્ટિશ્નર સાથે સંપર્ક કરીને ચર્ચા કરો.

33 અને વધારે → ઊંચું જોખમ

તમે દર્શાવેલ જોખમી પરિબલોના આધારે તમને પ્રી-ડાયબીટિઝ અથવા ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝ થવાનું જોખમ વધુ છે. તમે ઈચ્છો તો હેલ્થ કેર પ્રેક્ટિશ્નર સાથે ચર્ચા કરીને બ્લડ શુગરની ચકાસણી કરાવી શકો છો.

ડાયબીટિઝ એક ગંભીર જીર્ણરોગ છે અને અનિયંત્રિત ડાયબીટિઝ હૃદયરોગ, કિડનીરોગ અને અન્ય રોગો સર્જી શકે છે.

અમુક પરિબલો જેવા કે વય, જાતિ અથવા લિંગ, કૌટુંબિક ઇતિહાસ, અને વિશિષ્ટ માનવ-વંશીય-સાંસ્કૃતિક પાર્શ્વભૂમિકા બદલી શકાય નહીં, પરંતુ ડાયબીટિઝના અન્ય પરિબલો જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવાથી નિયંત્રણમાં રાખી શકાય. જેમાં, વજન, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, ભોજન અને ધૂમ્રપાનનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમારો બી.એમ.આઇ. 25 કે તેથી વધારે હોય તો તમારું વજન ઓછું કરવાથી ટાઇપ-2 ડાયબીટિઝનું જોખમ ઓછું કરવામાં મદદરૂપ થશે. શરીરના વજનમાં માત્ર થોડો ફેરફાર અથવા શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાથી જોખમ ઓછું થઈ શકે. સ્વાસ્થ્યપ્રદ સંતુલિત ભોજન અપનાવો, જે શાકભાજી, ફળ ફળાદિ અને આખા દાણાવાળા ખોરાક ઉપર ભાર મૂકે છે. આ અંગે ઉપયોગી સૂચનો માટે કેનેડાની ફૂડ ગાઇડનો ઉપયોગ કરો. જો તમે સક્રિય ન હો તો ધીમે ધીમે તમારી પ્રવૃત્તિઓ ક્રમશઃ વધારો. કસરતનો કોઈપણ કાર્યક્રમ શરૂ કરતા પહેલાં તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો.

જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો બહુ મોડું થાય તે પહેલાં બંધ કરો. તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધારવા માટે લેવામાં આવેલ પ્રત્યેક પગલું મદદરૂપ થશે!

કેનેડાના રહેવાસીઓનો ડાયબીટિઝનું જોખમ અંગેની પ્રશ્નાવલી ભરી આપવા બદલ આભાર.