

کن ریسک

← آیا شما در معرض خطر قرار دارید؟

سوالات زیر به شما کمک می کند تا بفهمید که آیا در معرض خطر ابتلا به پیش-دیابت یا نوع 2 دیابت هستید. پیش-دیابت وضعیتی است که سطح قند خون شخص از حالت طبیعی بالاتر باشد، ولی نه به اندازه ای که بعنوان دیابت تشخیص داده شود. شما می توانید دچار پیش-دیابت یا دیابت 2 تشخیص داده نشده باشید بدون اینکه نشانه یا علائم بارزی از آن را داشته باشید. آگاهی از این خطرات می تواند به شما کمک کند تا از هم اکنون تصمیمات صحیحی اتخاذ کنید که خطر ابتلا شما را کم کند یا حتی از تولید دیابت در شما جلوگیری نماید.

لطفاً سوالات را بطور کامل و با صداقت هرچه بیشتر تر پاسخ دهید. در صورت تمایل، دوست یا یکی از اعضای خانواده می تواند به شما در تکمیل این فرم کمک کند. پاسخ این سوالات کاملاً محرمانه حفظ خواهند شد. به تمام سوالات پاسخ دهید. نمرات خود را برای هر سوال در جدول سمت راست وارد کنید و سپس برای محاسبه مجموع نمره خطر ابتلا خود آن ها را با هم جمع کنید.

این پرسشنامه برای بزرگسالان بین سنین 40 تا 74 در نظر گرفته شده است.

← هرچه سن شما بیشتر شود، خطر ابتلا شما به بیماری دیابت افزایش می یابد.

1. گروه سنی خود را انتخاب کنید:

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

2. شما زن هستید یا مرد؟

- مرد
- زن

← فرم بدن و سایز آن می تواند بر خطر ابتلا شما به دیابت تاثیر بگذارد.

3. قد شما چه اندازه و وزن شما چقدر است؟

در سمت چپ جدول "شاخص توده بدن" (BMI) در زیر، دور اندازه قد خود را دایره ای بکشید، سپس در آخر جدول دور وزن خود را دایره ای بکشید. مریعی را که قد شما و وزن شما در آن با هم برخورد می کنند پیدا کنید و ببینید که شما در کدام قسمت از محل سایه دار قرار می گیرید. بعنوان مثال، اگر شما 5 فوت و 2 اینچ (یا 157.5 سانتیمتر) و 163 پوند (یا 74 کیلوگرم) باشید در قسمت خاکستری روشن قرار می گیرید.

گروه (BMI) خود را از بین گروه های زیر انتخاب کنید

- سفید (BMI کمتر از 25)
- خاکستری روشن (BMI 25 تا 29)
- خاکستری تیره (BMI 30 تا 34)
- سیاه (BMI 35 و بیشتر)

قد
فوت/اینچ
سانتیمتر

34	33	32	31	30	29	29	29	28	27	26	26	24	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	12	192.5	"4'6"	
34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	20	19	18	18	17	16	15	14	13	12	190	"3'6"	
36	34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	187.5	"2'6"	
37	36	34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18	17	16	15	15	14	13	185	"1'6"	
38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	20	19	18	17	16	15	14	13	182.5	"0'6"	
39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	15	14	180	"11'5"	
40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	14	177.5	"10'5"	
41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	175	"9'5"	
42	41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	29	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	172.5	"8'5"	
43	42	41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	29	29	28	27	26	24	24	22	21	20	19	18	17	16	15	170	"7'5"	
45	43	42	41	40	39	38	37	36	34	34	33	32	31	29	29	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	167.5	"6'5"	
46	45	44	43	42	40	39	38	37	36	34	34	33	32	30	29	28	27	26	24	24	23	22	21	19	18	17	16	165	"5'5"	
47	46	45	44	43	42	41	39	38	37	36	34	34	33	31	30	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	162.5	"4'5"
49	48	46	45	44	43	42	41	39	38	37	36	34	34	32	31	30	29	28	27	25	24	23	22	21	20	18	17	160	"3'5"	
50	49	48	47	46	44	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	29	27	26	24	24	23	21	20	19	18	157.5	"2'5"	
52	51	50	48	47	46	45	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	28	27	26	24	23	22	21	20	18	155	"1'5"	
54	52	51	50	49	47	46	45	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	28	27	25	24	23	21	20	19	152.5	"0'5"	
56	54	53	52	50	49	48	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29	28	26	24	24	22	21	20	150	"11'4"	
57	56	55	53	52	51	49	48	46	45	44	42	41	40	38	37	35	34	33	31	29	28	27	26	24	23	22	20	147.5	"10'4"	
59	58	57	55	54	52	51	49	48	47	45	44	42	41	39	38	37	35	34	32	31	29	28	27	25	24	22	21	145	"9'4"	
62	60	59	57	56	54	53	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	34	33	32	31	29	28	26	24	23	22	142.5	"8'4"	

وزن (کیلوگرم) 125 122 119 116 113 110 107 104 101 98 95 92 89 86 83 80 77 74 71 68 65 62 59 56 53 50 47 44
وزن (پوند) 275 268 262 255 249 242 235 229 222 216 209 202 196 189 183 176 169 163 156 150 143 136 130 123 117 110 103 97

4. یک متر اندازه گیری را دور کمرتان در سطح ناف خود قرار دهید.

هنگام بیرون دادن نفس آن را اندازه گیری کنید (نفس را در سینه نگه ندارید) و نتیجه را روی خط زیر بنویسید. سپس جدولی را که اندازه شما در آن نوشته شده کنترل کنید. (توجه: این سایز به اندازه "سایز کمر" در شلوار شما نیست).

مردان -- دور کمر: اینچ یا سانتیمتر

- کمتر از 94 سانتیمتر یا 37 اینچ
- بین 94-102 سانتیمتر یا 37-40 اینچ
- بیشتر از 102 سانتیمتر یا 40 اینچ

زنان -- دور کمر: اینچ یا سانتیمتر

- کمتر از 80 سانتیمتر یا 31.5 اینچ
- بین 80-88 سانتیمتر یا 31.5-35 اینچ
- بیشتر از 88 سانتیمتر یا 35 اینچ

نمره

0 امتیاز
7 امتیاز
13 امتیاز
15 امتیاز

6 امتیاز
0 امتیاز

0 امتیاز
4 امتیاز
9 امتیاز
14 امتیاز

← سطح فعالیت بدنی و آنچه که می خورید می تواند برخطر بروز دیابت تاثیر بگذارد

5. آیا معمولاً فعالیت های بدنی از قبیل راه رفتن سریع حداقل به مدت 30 دقیقه در روز انجام می دهید؟ این فعالیت می تواند هنگام کار یا در منزل انجام گیرد.

- بلی
 خیر

6. هرچند مدت یکبار سبزیجات یا میوه می خورید؟

- هر روز
 نه هر روز

← فشار خون بالا، قند خون بالا، و عوامل مرتبط با حاملگی با دیابت مرتبط می باشند.

7. آیا تا کنون دکتر یا پرستاری به شما گفته است که فشار خون بالا دارید یا هرگز از قرص فشار خون استفاده کرده اید؟

- بلی
 خیر یا نمی دانم

8. آیا پس از آزمایش خون هنگام یک بیماری، یا هنگام بارداری، هرگز مشخص شده که قند خون بالا دارید؟

- بلی
 خیر یا نمی دانم

9. آیا هرگز فرزند درشتی به دنیا آورده اید که وزن او 9 پاند (4.1 کیلو) باشد؟

- بلی
 خیر، نمی دانم، یا به من مربوط نمی شود

← برخی از انواع دیابت در خانواده ها وجود دارد

10. آیا هرگز در هیچ یک از افراد خانواده شما که با هم نسبت همخونی دارید دیابت تشخیص داده شده؟ آنچه را که به شما مربوط می شود علامت بزنید.

- مادر
 پدر
 برادرها/ خواهرها
 فرزندان
 دیگران
 خیر/ نمی دانم

- 2 امتیاز
2 امتیاز
2 امتیاز
2 امتیاز
0 امتیاز
0 امتیاز

نمرات خود را با هم جمع کنید

مجموعه نمرات شما نمی تواند بیش از 8 امتیاز باشد.

(2 امتیاز برای هر رده، تعداد فرزندان و خواهر و برادرهای متعدد را دو بار به حساب نیاورید)

11. لطفاً، تعیین کنید که پدر و مادر بیولوژیک (همخون) شما به کدام یک از گروه های قومی زیر تعلق دارند؟

- | | پدر | مادر |
|-----------------------|---|-----------------------|
| <input type="radio"/> | سفید (سفیدپوست) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | بومی | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | سیاه (افریقای- کارائیبی) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | آسیای شرقی (چینی، ویتنامی، فیلیپینی، کره ای، و غیره) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | آسیای جنوبی (هند شرقی، پاکستانی، سری لانکایی، و غیره) | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | غیر- سفید های دیگر (آمریکای لاتین، عرب، آسیای غربی) | <input type="radio"/> |

فقط یک امتیاز انتخاب کنید، بالاترین را.

امتیازهای مادر و پدر را با هم جمع نکنید. (امتیازهای شما برای این قسمت نمی تواند بیشتر از 11 باشد).

← عوامل دیگری نیز در ارتباط با بروز دیابت وجود دارند

12. بالاترین سطح تحصیلی که تکمیل کرده اید کدام است؟

- مقداری دبیرستان یا کمتر
 دیپلم دبیرستان
 مقداری کالج یا دانشگاه
 مدرک کالج یا دانشگاه

- 5 امتیاز
1 امتیاز
0 امتیاز
0 امتیاز

جمع امتیاز

امتیازهای خود را از سوالات 1 تا 12 با هم جمع کنید

این امتیازهای مربوط به ریسک یا خطر بهیچوجه جایگزین تشخیص واقعی بالینی نمی باشند. در صورت هر نوع نگرانی، لطفاً با یک متخصص بهداشتی حرفه ای مشاوره کنید (بعنوان مثال، دکتر خانوادگی، پرستار دارای پروانه رسمی، داروساز).

کمتر از 21 ← خطر یا ریسک کم

خطر ابتلا شما به پیش-دیابت یا نوع 2 دیابت نسبتاً کم است، معهداً، داشتن یک سبک زندگی سالم همیشه بازدهی خوبی دارد.

21-32 ← خطر متوسط

با توجه به عوامل خطر شناسایی شده در مورد شما، خطر ابتلای شما به پیش-دیابت یا نوع 2 دیابت متوسط است. شما ممکن است مایل به مشورت با یک متخصص بهداشتی حرفه ای در مورد خطر ابتلاء به دیابت باشید.

33 و بیشتر ← خطر زیاد

با توجه به عوامل خطر شناسایی شده در مورد شما، خطر ابتلای شما به پیش-دیابت یا نوع 2 دیابت زیاد است. شما ممکن است مایل به مشورت با یک متخصص بهداشتی حرفه ای در مورد انجام آزمایش قند خون خود باشید.

دیابت یک بیماری جدی مزمن است و دیابت های کنترل نشده می توانند منجر به بیماری قلب، بیماری های کلیوی و سایر شرایط دیگر شوند.

ضمن اینکه نمی توانید بعضی از عوامل را تغییر دهید، از قبیل سن، جنسیت، سابقه فامیلی، سابقه قومی- فرهنگی، سایر عوامل ریسک دیابت ممکن است به تغییر سیستم زندگی پاسخ دهند. این شامل وزن، فعالیت بدنی، نوع غذا و کشیدن سیگار می شود.

در صورتی که BMI شما 25 یا بیشتر باشد، کم کردن وزن تان ممکن است به شما در پایین آوردن خطر بروز نوع 2 دیابت کمک کند. حتی تغییر کمی در وزن بدن یا فعالیت بدنی می تواند ریسک شما را کم کند. از یک رژیم غذایی سالم و معتدل که بر سبزیجات، میوه ها و غلات تاکید می کند استقبال کنید. به "راهنمای غذای کانادا" برای پیشنهادات موثر نگاه کنید. اگر فعال نیستید، به آرامی شروع کنید و کم کم فعالیت خود را افزایش دهید. قبل از شروع هر نوع برنامه ورزشی با دکتر خود مشورت کنید.

اگر سیگار می کشید، هرگز برای ترک آن دیر نیست. هر قدمی که برای بهتر کردن سلامت خود بردارید ارزش دارد!

از اینکه پرسشنامه کانادایی خطر دیابت را تکمیل کردید متشکریم.