

CANRISK

→ Peligro/Panganib ka ba?

Ang sumusunod na tanong ay tutulong sa iyo kung ikaw ay mataas ang peligro/panganib na magkaroon ng pre-diabetes o type 2 diabetes. Ang pre-diabetes ay isang kundisyon na ang antas ng asukal sa dugo ay mas mataas sa normal, ngunit hindi ganap na mataas upang masabi ito ay diabetes. Maari kang magkaroon ng pre-diabetes o walang sintomas na type 2 diabetes na walang palatandaan o sintomas.

Ang malaman na ikaw ay peligro ay makakatulong na pumili ng malusog na pagpili ngayon upang mabawasan ang peligro o hadlangan na ikaw ay magkaroon ng diabetes.

Sagutin ang sumusunod na tanong ng matapat at kumpleto kung maari. Kung iyong nais, maaring tumulong ang kaibigan o kapamilya na ikumpleto ang porma. Ang sagot sa mga tanong ay kumpidensyal. Sagutin ang lahat ng tanong. Ilagay ang iyong sagot sa bawat tanong sa loob ng kahon sa kanang-kamay at pagsamahin lahat ang resulta ang buong peligro/panganib na puntos.

Ang katanungan ito ay para sa may kagulangan na may edad buhat sa 40 hanggang 74 taon.

→ HABANG TUMATANDA ANG MGA TAO, LUMALAKI ANG PANGANIB NA MAGKARON NG DIABETES.

1. Piliin ang iyong grupo ng edad:

- 40-44 taon 0 puntos
- 45-54 taon 7 puntos
- 55-64 taon 13 puntos
- 65-74 taon 15 puntos

2. Ikaw ba ay lalaki o babae?

- Lalaki 6 puntos
- Babae 0 puntos

→ ANG HUBOG NG KATAWAN AT SUKAT AY MAYROON EPEKTO SA PELIGRO O PANGANIB NG DIABETES.

3. Gaano ka kataas at ano ang iyong timbang?

Sa kaliwang-kamay na banda ng BMI (Body Mass Index) chart sa ibaba, bilugan ang iyong taas, pagkatapos sa ibaba ng chart bilugan ang iyong timbang. Hanapin ang kuwadrado sa chart na kung saan ang iyong taas at kapantay ng iyong timbang at tandaan kung saan ka kasali. Halimbawa, kung ikaw ay 5 feet 2 inches (o 157.5 cm) at 163 pounds (o 74 kg) ikaw ay nasa lugar na LIGHT GREY.

Piliin ang iyong grupo sa BMI sa sumusunod:

- Puti (BMI kulang ng 25) 0 puntos
- Light grey (abuhin) (BMI 25 hanggang 29) 4 puntos
- Dark grey (abuhin) (BMI 30 hanggang 34) 9 puntos
- Itim (BMI 35 at pataas) 14 puntos

TAAS

piye/
pulgada cm

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	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	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	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	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

TIMBANG (kg.)

WEIGHT (LBS.)

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

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. Gumamit ng tape measure, ilagay palibot sa baywang at ipantay sa pusod.

Sukat in pagkatapos ilabas ang hininga (huwag pipigilin ang paghinga) at isulat ang resulta sa linya sa ibaba.

Suriin ang kuwadro na may sukat mo. (Nota: hindi ito katulad ng "waist size" ng iyong pantalon).

LALAKI: Paikot ng baywang: _____ Inches/pulgada o _____ cm

- Kulang ng 94 cm. o 37 inches/pulgada 0 puntos
- Pagitan ng 94-102 cm. o 37-40 inches/pulgada 4 puntos
- Higit sa 102 cm o 40 inches/pulgada 6 puntos

BABAE: Paikot ng baywang: _____ Inches/pulgada o _____ cm

- Kulang sa 80 cm. o 31.5 inches/pulgada 0 puntos
- Pagitan ng 80-88 cm o 31.5-35 inches/pulgada 4 puntos
- Higit sa 88 cm o 35 inches/pulgada 6 puntos

→ **ANG ANTAS NG IYONG PISIKAL NA AKTIBO AT ANO ANG IYONG KINAKAIN AY MAY EPEKTO SA PELIGRO O PANGANIB NA MAGKARON NG DIABETES.**

5. Madalas ka bang mayroon pisikal na aktibo gaya ng mabilis na paglakad 30 minuto araw-araw?

Ang aktibo ito ay maaring gawin sa trabaho o sa bahay.

- O Oo 0 puntos
- O Hindi 1 punto

Puntos

6. Gaano kayo kalimit kumain ng gulay o prutas?

- O Araw-araw 0 puntos
- O Hindi araw-araw. 2 puntos

→ **MATAAS NA PRESYON NG DUGO, MATAAS NA ASUKAL SA DUGO AT PAGDADALANG-TAO AY PAKTORA KAUGNAY SA DIABETES.**

7. Sinabi ba sa iyo ng duktor o nurse na ikaw ay mayroon mataas na presyon ng dugo O kumuha ka nuong nakaraan ng pildoras para sa mataas na presyon ng dugo?

- O Oo 4 puntos
- O Hindi o hindi ko alam 0 puntos

8. Natuklasan ka na mayroon mataas na antas ng asukal dahil sa isang blood test, nuong ikaw ay maysakit o nagdadalang-tao?

- O Oo 14 puntos
- O Hindi o hindi ko alam 0 puntos

9. Ikaw ka ay na nganak ng isang bata na timbang ay 9 pounds (4.1 kg.) o higit pa?

- O Oo 1 punto
- O Hindi, hindi alam o hindi angkop 0 puntos

→ **MAYROONG URI NG DIABETES NA UMIIRAL SA PAMILYA.**

10. Mayroon ka bang kadugong kamag-anak na diagnose na mayroon diabetes?

Lagyan ng check ang lahat na ankop.

- O Ina 2 puntos
- O Ama 2 puntos
- O Kapatid na lalake/babae 2 puntos
- O Mga anak 2 puntos
- O Iba pa 0 puntos
- O Hindi/hindi alam 0 puntos

Pagsamahin ang iyong puntos.

Ang pinagsamang puntos ay hindi dapat humigit ng 8 puntos.

(2 puntos sa bawat kategorya, huwag bilangan ang maraming anak o kapatid ng dalawang beses)

11. Lagyan ng check ang sumusunod na grupong panlahi (ethnic) ng iyong dugong magulang ay kabilang:

- | INA | AMA | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Puti (Caucasian) 0 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Aboriginal 3 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Black (Afro-Caribbean) 5 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | East Asian (Chinese, Vietnamese, Filipino, Korean, etc.) 10 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | South Asian (East Indian, Pakistani, Sri Lankan, etc.) 11 puntos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ibang non-white (Latin American, Arab, West Asian) 3 puntos |

Piliin lamang ang isang puntos, ang pinakamataas.

Huwag pagsamahin ang ina at amang puntos. (Ang puntos ay hindi dapat lalampas ng 11 puntos para sa seksyon na ito).

→ **IBA PANG PAKTORA NA KAUGNAY SA PAGKAKARON NG DIABETES.**

12. Ano ang pinakamataas na grado ng edukasyon ang iyong natapos?

- O Ilang high school o mababa 5 puntos
- O High school diploma 1 punto
- O Ilang college o university 0 puntos
- O University o college degree 0 puntos

Ang pinagsamang puntos

Pagsamahin ang iyong puntos buhat sa tanong 1 hanggang 12

Ang puntos ng peligro ito ay hindi kahalili ng tunay na pagsusuring klinika. Kung mayroon kayong pagkabalisa, pinapayo na kausapin ang isang health care practitioner ang resulta, (halimbawa, family doctor, nurse practitioner, pharmacist).

Mababa sa 21 → Mababang peligro/panganib

Ang peligro na magkaroon ng pre-diabetes o type 2 diabetes ay malamang na mababa, ngunit makakabuti ang magkaroon ng malusog na kabuhayan.

21-32 → Katamtaman peligro

Ayon sa iyong nakitang paktora ng peligro, ang panganib na ikaw ay magkaroon ng pre-diabetes o type 2 diabetes ay katamtaman.

33 at pataas → Mataas na peligro

Ayon sa iyong nakitang paktora ng peligro, ang panganib na ikaw ay magkaroon ng pre-diabetes o type 2 diabetes ay mataas. Pinapayo na ikunsulta ang iyong health care practitioner upang magkaroon ng pagsusuri ng asukal sa dugo.

Ang diabetes ay seriosong kroniko talamak at kung hindi makontrol ay maaring magkaroon ng sakit puso, sakit sa bato at ibang pang kundisyon.

Bagamat hindi maaring palitan ang ilang paktora gaya ng, edad, kasarian, istorya ng pamilya at ethno-cultural na pinanggalingan, ang ibang paktorang peligro ay maaring tumugon sa pagbabago ng panlasa sa pamumuhay. Kasama dito ang timbang, ehersiyong, diyeta at paninigarilyo,

Kung ang iyong BMI ay 25 o pataas, pagbabawas ng timbang ay makakatulong ng bawasan ang peligro na magkaroon ng type 2 diabetes. Kahit maliit na pagbabago sa timbang ng katawan o pisikal na aktibo ay maaring bawasan ang peligro. Magkaroon malusog at balanseng pagkain na mayroong gulay, prutas and buong butil. Magkunsulta sa Canada's Food Guide para mabuting payo. Kung ikaw ay hindi aktibo, magsimula ng dahan-dahan at dagdagan ng unti-unti ang pagka-aktibo. Sumanguni sa iyon duktor bago magsimula ng ehersiyong programa.

Kung ikaw ay nagsisigarilyo, hindi pa huli upang tumigil. Bawat hakbang na kinukuha mo upang paunlarin ang kalusugan ay may bilang.

Salamat sa iyong pagkumpleto ng Canadian Diabetes Risk Questionnaire.