

# BẢN CÂU HỎI VỀ NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG ĐỐI VỚI NGƯỜI CANADA

## CANRISK



### → Quý vị có nguy cơ bị bệnh không?

Các câu hỏi sau đây sẽ giúp quý vị tìm hiểu xem quý vị đang có nguy cơ cao có tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường loại 2 hay không. Tiền tiểu đường là một điều kiện mà lượng đường trong máu của một người cao hơn bình thường, nhưng không đủ cao để được chẩn đoán là bệnh tiểu đường. Quý vị có thể có tiền tiểu đường hoặc có bệnh tiểu đường loại 2 không được chẩn đoán dù không có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo hoặc các triệu chứng rõ ràng.

Biết nguy cơ của mình có thể giúp quý vị làm các sự lựa chọn lành mạnh để giảm nguy cơ hoặc thậm chí ngăn ngừa bệnh tiểu đường phát triển.

Xin quý vị trả lời những câu hỏi một cách hết sức trung thực và đầy đủ. Nếu muốn, quý vị có thể nhờ một người bạn hoặc một người trong gia đình giúp trả lời bản câu hỏi này. Các câu trả lời cho những câu hỏi này được hoàn toàn giữ kín. Xin trả lời tất cả các câu hỏi. Ghi điểm cho mỗi câu hỏi trong ô vuông ở phía bên phải và sau đó tính tổng số điểm để đánh giá nguy cơ của quý vị.

### Bản câu hỏi này dành cho người lớn từ 40 đến 74 tuổi.

### → TUỔI CÀNG CAO THÌ NGUY CƠ PHÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CÀNG TĂNG.

#### 1. Chọn nhóm tuổi của quý vị:

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

- 0 điểm
- 7 điểm
- 13 điểm
- 15 điểm.....

Điểm

#### 2. Quý vị là nam hay nữ?

- Nam
- Nữ

- 6 điểm
- 0 điểm.....

### → HÌNH DÁNG VÀ KÍCH THƯỚC NGƯỜI CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.

#### 3. Quý vị cao bao nhiêu và cân nặng bao nhiêu?

Về phía bên trái của biểu đồ chỉ số BMI (Body Mass Index) dưới đây, khoanh tròn chiều cao của quý vị, sau đó ở dưới cùng của vòng tròn biểu đồ khoanh tròn cân nặng của quý vị. Tìm ô vuông trên biểu đồ nơi chiều cao của quý vị gặp ô trọng lượng của quý vị, và xem ô vuông đó có màu gì. Ví dụ, nếu quý vị cao 5 feet 2 inches (157.5cm) và nặng 163 pounds (74kg), thì ô vuông sẽ ở trong vùng XÁM NHẠT

#### Chọn nhóm chỉ số BMI của quý vị từ các vùng màu sau đây:

- Trắng (BMI ít hơn 25)
- Xám nhạt (BMI 25-29)
- Xám đậm (BMI 30-34)
- Đen (BMI 35 trở lên)

- 0 điểm
- 4 điểm
- 9 điểm
- 14 điểm.....

#### CHIỀU CAO

| feet/<br>inches | cen-ti-mét |
|-----------------|------------|
| 6'4"            | 192.5      |
| 6'3"            | 190        |
| 6'2"            | 187.5      |
| 6'1"            | 185        |
| 6'0"            | 182.5      |
| 5'11"           | 180        |
| 5'10"           | 177.5      |
| 5'9"            | 175        |
| 5'8"            | 172.5      |
| 5'7"            | 170        |
| 5'6"            | 167.5      |
| 5'5"            | 165        |
| 5'4"            | 162.5      |
| 5'3"            | 160        |
| 5'2"            | 157.5      |
| 5'1"            | 155        |
| 5'0"            | 152.5      |
| 4'11"           | 150        |
| 4'10"           | 147.5      |
| 4'9"            | 145        |
| 4'8"            | 142.5      |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 34 |
| 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 | 36 |
| 13 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 36 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 20 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 30 | 32 | 33 | 34 | 36 | 37 | 38 | 40 | 41 | 42 | 44 | 45 | 46 | 48 | 49 | 50 | 52 | 53 | 54 | 56 | 56 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |
| 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 |    |

|                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| TRỌNG LƯỢNG (kg)  | 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 |
| TRỌNG LƯỢNG (lbs) | 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. Dùng thước dây quấn quanh vòng eo của quý vị ở rốn.

Đo sau khi thở ra (đừng nín hơi thở) và ghi kết quả của quý vị trên hàng dưới đây. Sau đó xem ô vuông có mức đo của quý vị. (Lưu ý: vòng eo này khác với "vòng đai quần" của quý vị).

#### ĐÀN ÔNG – Vòng eo: \_\_\_\_\_ inches HOẶC \_\_\_\_\_ cm

- Nhỏ hơn 94 cm hoặc 37 inch
- Từ 94-102 cm hoặc 37-40 inch
- Hơn 102 cm hoặc 40 inches

- 0 điểm
- 4 điểm
- 6 điểm.....

#### PHỤ NỮ - Vòng eo: \_\_\_\_\_ inches HOẶC \_\_\_\_\_ cm

- Nhỏ hơn 80 cm hoặc 31,5 inches
- Từ 80-88 cm hoặc 31,5-35 inches
- Hơn 88 cm hoặc 35 inches

- 0 điểm
- 4 điểm
- 6 điểm.....

→ **MỨC HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC VÀ NHỮNG THỨC ĂN CỦA QUÍ VỊ CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN NGUY CƠ PHÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.**

5. **Quý vị thường làm một số hoạt động thể lực như đi bộ nhanh ít nhất 30 phút mỗi ngày không?**

Hoạt động này có thể được làm ở nơi làm việc hoặc ở nhà.

- Có 0 điểm  
 Không 1 điểm

Điểm

6. **Quý vị có thường xuyên ăn rau hoặc trái cây không?**

- Mỗi ngày 0 điểm  
 Không phải mỗi ngày 2 điểm

→ **CÁC YẾU TỐ NHƯ CAO HUYẾT ÁP, ĐƯỜNG TRONG MÁU CAO, BỆNH TIỂU ĐƯỜNG DO THAI NGHÉN.**

7. **Có bao giờ bác sĩ hoặc y tá nói rằng quý vị có huyết áp cao HOẶC có bao giờ quý vị uống thuốc huyết áp cao không?**

- Có 4 điểm  
 Không hoặc không biết 0 điểm

8. **Khi có bệnh hay có thai hoặc khi thử máu có bao giờ quý vị được cho biết là có lượng đường trong máu cao không?**

- Có 14 điểm  
 Không có hoặc không biết. 0 điểm

9. **Có bao quý vị sinh một em bé lớn nặng 9 pounds (4,1 kg) hoặc hơn không?**

- Có 1 điểm  
 Không, tôi không biết, hoặc không áp dụng 0 điểm

→ **MỘT SỐ LOẠI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG TRONG GIA ĐÌNH.**

10. **Có người thân ruột thịt nào của quý vị được chẩn đoán là có bệnh tiểu đường không?**

Đánh dấu TẤT CẢ những gì liên quan.

- Mẹ 2 điểm  
 Cha 2 điểm  
 Anh/ Chị Em 2 điểm  
 Con 2 điểm  
 Người khác 0 điểm  
 Không có/ Không biết 0 điểm

**Cộng số điểm của quý vị.**

Điểm số kết hợp của quý vị không có thể quá 8 điểm.

(2 điểm cho mỗi nhóm, đừng tính con, anh, chị, em ruột nhiều lần).

11. **Xin đánh dấu nhóm dân tộc nào dưới đây là nhóm dân tộc của cha mẹ ruột của quý vị :**

- | ME                    | CHA  |         |
|-----------------------|--|---------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Trắng (da trắng)                                       | 0 điểm  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Thổ dân Bắc Mỹ   | 3 điểm  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Đen (Người Caribê - gốc Phi châu)                      | 5 điểm  |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Đông Á (Trung Quốc, Việt Nam, Philippin, Hàn Quốc, vv) | 10 điểm |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Nam Á (Ấn Độ, Pakistan, Sri Lanka, vv)                 | 11 điểm |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Khác, không phải da trắng (Mỹ La-tin, Ả Rập, Tây Á)    | 3 điểm  |

**Chỉ chọn một số điểm tức là điểm cao nhất.**

Đừng cộng điểm của cha và mẹ với nhau. (Số điểm của quý vị không có thể quá 11 điểm cho phần này).

→ **CÁC YẾU TỐ KHÁC CŨNG CÓ LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC PHÁT TRIỂN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.**

12. **Trình độ học vấn cao nhất mà quý vị đã hoàn tất là gì?**

- Một phần trung học hoặc thấp hơn 5 điểm  
 Bằng tốt nghiệp trung học 1 điểm  
 Một phần cao đẳng hoặc đại học 0 điểm  
 Bằng cấp của trường đại học hoặc cao đẳng 0 điểm

**Tổng số Điểm**

**Cộng số điểm của quý vị từ các câu hỏi 1 đến 12**

Các mức điểm nguy cơ này hoàn toàn không thay thế cho việc chẩn đoán lâm sàng thực tế. Nếu quý vị thắc mắc, xin thảo luận kết quả của quý vị với một chuyên viên y tế (như bác sĩ gia đình, phụ tá bác sĩ [nurse practitioner], dược sĩ).

**Thấp hơn 21 → Nguy cơ thấp**

Nguy cơ của quý vị có tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường loại 2 là khá thấp, tuy nhiên duy trì một lối sống lành mạnh vẫn tốt hơn.

**21-32 → Nguy cơ vừa phải**

Căn cứ vào các yếu tố đã xác định nguy cơ của quý vị có tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường loại 2 là vừa phải. Quý vị có thể muốn tham khảo ý kiến với một chuyên viên chăm sóc y tế về nguy cơ này.

**33 và trở lên → Có nguy cơ cao**

Căn cứ vào các yếu tố đã xác định quý vị có nguy cơ cao có bệnh tiền tiểu đường hoặc bệnh tiểu đường loại 2. Quý vị có thể muốn tham khảo ý kiến với một chuyên viên chăm sóc y tế để thảo luận về việc thử nghiệm lượng đường trong máu của quý vị.

Tiểu đường là một bệnh mãn tính nghiêm trọng; không kiểm soát được bệnh tiểu đường có thể dẫn đến bệnh tim, bệnh thận và các bệnh trạng khác.

Tuy một số yếu tố như tuổi tác, giới tính, tiền sử gia đình, và gốc văn hóa dân tộc không thể thay đổi được, nhưng các yếu tố nguy cơ khác cho bệnh tiểu đường có thể thay đổi cùng với thay đổi lối sống. Đó là các yếu tố như trọng lượng, hoạt động thể chất, chế độ ăn uống và hút thuốc.

Nếu chỉ số BMI của quý vị là 25 hoặc cao hơn, làm giảm trọng lượng cơ thể có thể giúp quý vị giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường type 2. Ngay cả một thay đổi nhỏ trong trọng lượng cơ thể hay hoạt động thể chất có thể làm giảm nguy cơ của quý vị. Theo một chế độ ăn uống lành mạnh và cân đối, dùng nhiều rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt. Tham khảo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm Canada để có được các gợi ý hay. Nếu quý vị không hoạt động, bắt đầu từ từ và tăng dần dần hoạt động của quý vị. Hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập thể dục nào.

Nếu quý vị hút thuốc, bất cứ lúc nào bỏ thuốc lá cũng không phải là quá muộn. Bất cứ làm gì để cải thiện sức khỏe của quý vị đều tốt!

**Cảm ơn quý vị đã hoàn tất các Câu hỏi Nguy cơ về Bệnh Tiểu đường của người Canada.**