

# هل أنت بخطر الإصابة بمرض السكري؟

الأسئلة التالية سوف تساعدك على معرفة ما إذا كنت في خطر عالي للإصابة بمرض السكري من نوع 2. من الممكن أن تكون مصابا بالسكري من نوع 2 من دون وجود أي علامات تحذير أو أعراض واضحة. معرفتك لهذا الخطر يمكن أن تساعدك على اتخاذ خيارات صحية الآن من شأنها أن تقلل من خطر الإصابة وربما قد تمنع إصابتك بمرض السكري.

الرجاء الإجابة على الأسئلة بصدق وبصفة كاملة إلى حد الإمكان. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكن لأحد الأصدقاء أو لأحد أفراد أسرته أن يساعدك على تعبئة هذا الاستبيان. الرجاء الإجابة على جميع الأسئلة. ادخل نقاطك لكل سؤال في المربع على الجانب الأيسر ثم قم بجمع جميع النقاط للتعرف على مستوى خطرك. ويستهدف هذا الاستبيان البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18\* و 74 سنة.

## النقاط

0 نقاط  
7 نقاط  
13 نقاط  
15 نقاط

1. اختر الفئة العمرية الخاصة بك:

18\* إلى 44 سنة O  
45 إلى 54 سنة O  
55-64 ساله O  
65-74 ساله O

تم إنشاء أداة CANRISK الأصلية خصوصا للسكان الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 74 سنة. التنقيط للذين أعمارهم 39 سنة وأصغر يعتمد فقط على توصيات CTFPHC للكشف عن داء السكري من نوع 2 لدى البالغين.

## خطر الإصابة بمرض السكر يرتفع مع الزيادة في السن.

2. هل أنت ذكر أم أنثى؟

6 نقاط  
0 نقاط

ذكر O  
أنثى O

3. ما هي قامتك وما هو وزنك؟ استخدم الملحق 1 (الرسم البياني BMI) في الصفحة الأخيرة للإجابة على السؤال أدناه. حدد مؤشر كتلة الجسم الخاص بك من الاختيارات التالية:

0 نقاط  
4 نقاط  
9 نقاط  
14 نقاط

O أبيض (BMI أقل من 25)  
O رمادي فاتح (BMI من 25 إلى 29)  
O رمادي داكن (BMI من 30 إلى 34)  
O أسود (BMI 34) و أكثر

4. استخدم شريط قياس. ضعه حول الخصر عند مستوى سرّة بطنك.. قم بالقياس بعد التنفس (لا تحبس أنفاسك). انظر في المربع الذي يحوي القياس الخاص بك لتحديد نقاطك. (ملاحظة: ليس هذا "حجم الخصر" لسروالك).

0 نقاط  
4 نقاط  
6 نقاط

رجال  
نساء  
O أقل من 94 سم أو 37 بوصة  
O بين 94102 سم أو 3740- بوصة  
O فوق 102 سم أو 40 بوصة  
O أقل من 80 سم أو 31.5 بوصة  
O بين 80-88 سم أو 31.5-35 بوصة  
O فوق 88 سم أو 35 بوصة

## شكل الجسم وحجمه يمكن أن يؤثر على خطر مرض السكري.

5. هل تقوم عادة ببعض النشاط البدني مثل المشي السريع لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم؟

0 نقاط  
1 نقاط

يمكن أن يتم هذا النشاط أثناء العمل أو في المنزل.  
O نعم  
O لا

هذه الأداة نسخة معدلة من الاستبيان الكندي لمخاطر مرض السكري (CANRISK). وقد تم تطوير هذه الأداة من قبل فرقة العمل الكندية للرعاية الصحية الوقائية (CTFPHC) باشتراك مع وكالة الصحة العامة في كندا.

info@canadiantaskforce.ca | www.canadiantaskforce.ca



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

6. هل تأكل الخضار والفاكهة بانتظام؟

- 0 نقاط  كل يوم
- 2 نقاط  ليس كل يوم

### مستوى نشاطك البدني وما تأكله يمكن أن يؤثر على خطر الإصابة بمرض السكري.

- 4 نقاط  هل سبق أن أعلمك طبيب أو ممرضة بأن لديك ارتفاع في ضغط الدم أو هل سبق لك أن تناولت حبوب ضد ارتفاع ضغط الدم؟
- 0 نقاط  نعم
- لا أو لا أعرف

- 14 نقاط  هل سبق أن وجد لديك نسبة عالية من السكر في الدم عالية سواء بعد فحص للدم، أثناء مرض، أو أثناء حمل؟
- 0 نقاط  نعم
- لا أو لا أعرف

- 1 نقاط  هل سبق لك أن أنجبت طفلاً كبيراً يزن 9 أرطال (4.1 كلغ) أو أكثر؟
- 0 نقاط  نعم
- لا أو لا أعرف أو لا ينطبق

### ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى سكر الدم، وعوامل تتعلق بالحمل، لهم ارتباط بمرض السكري.

10. هل تم تشخيص فرد من أسرتك المباشرة أو من أقاربك الآخرين بمرض السكري (نوع 1 أو نوع 2)؟ ينطبق هذا السؤال على أقارب الدم فقط.
- 2 نقاط  الأم
- 2 نقاط  الأب
- 2 نقاط  إخوة أو أخوات
- 2 نقاط  أطفال
- 2 نقاط  آخريين
- 0 نقاط  لا أو لا أعرف
- 0 نقاط

11. ترحى الإشارة إلى المجموعة العرقية التي ينتمي إليها والداك البيولوجيين (علاقة دموية). اختار جواب واحد الذي له أعلى نقاط.
- لا تصف نقاط الأم إلى نقاط الأب (جملة النقاط الخاصة بك لهذا القسم لا يمكن أن تفوق 11 نقطة).
- 0 نقاط  الأم
- 3 نقاط  أبيض (قوقازي)
- 5 نقاط  السكان الأصليين
- 10 نقاط  أسود (من بحر الكاريبي)
- 11 نقاط  من شرق آسيا (الصين، فيتنام، الفلبين، كوريا، الخ)
- 3 نقاط  من جنوب آسيا (شرق الهند، باكستان، سري لانكا، الخ)
- آخر غير أبيض (أمريكا اللاتينية، عربي، غرب آسيا)

### بعض أنواع السكري تستمر في الأسر.

12. ما هو أعلى مستوى من التعليم الذي حصلت عليه؟
- 5 نقاط  بعض من التعليم الثانوي أو أقل
- 1 نقاط  شهادة التعليم الثانوي
- 0 نقاط  بعض من التعليم الجامعي
- 0 نقاط  شهادة تعليم جامعي

### هناك عوامل أخرى ترتبط أيضاً بمرض السكري.

هذه الأداة نسخة معدلة من الاستبيان الكندي لمخاطر مرض السكري (CANRISK). وقد تم تطوير هذه الأداة من قبل فرقة العمل الكندية للرعاية الصحية الوقائية (CTFPHC) باشتراك مع وكالة الصحة العامة في كندا.

info@canadiantaskforce.ca | www.canadiantaskforce.ca



# اجمع كل نقاط الأسئلة من 1 إلى 12 لتحديد مجموع نقاط الخطر لك



\* تستند القيمة التنبؤية لـ CANRISK لمدة 10 سنوات على القيمة التنبؤية لحاسبة FINDRISC

إختبار A1C هو إختبار بسيط بالمختبر يشخص متوسط مستوى السكر في الدم على مدى الـ 3 أشهر الماضية. يمكنك أخذ عينة دم صغيرة للتأكد من الـ A1C الخاص بك في أي وقت من النهار.

هذه التوصيات تنطبق على فحص البالغين بدون أعراض مرض السكري من النوع 2 إستنادا على فحص للدم. لا تنطبق هذه التوصيات على البالغين الذين تم تشخيصهم بالفعل بمرض السكري من النوع 2، على المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 1، أو على الذين لديهم أعراض مرض السكري.

## كن على علم!

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لك حول متى وكيف ينبغي إختبارك لالسكري من النوع 2.

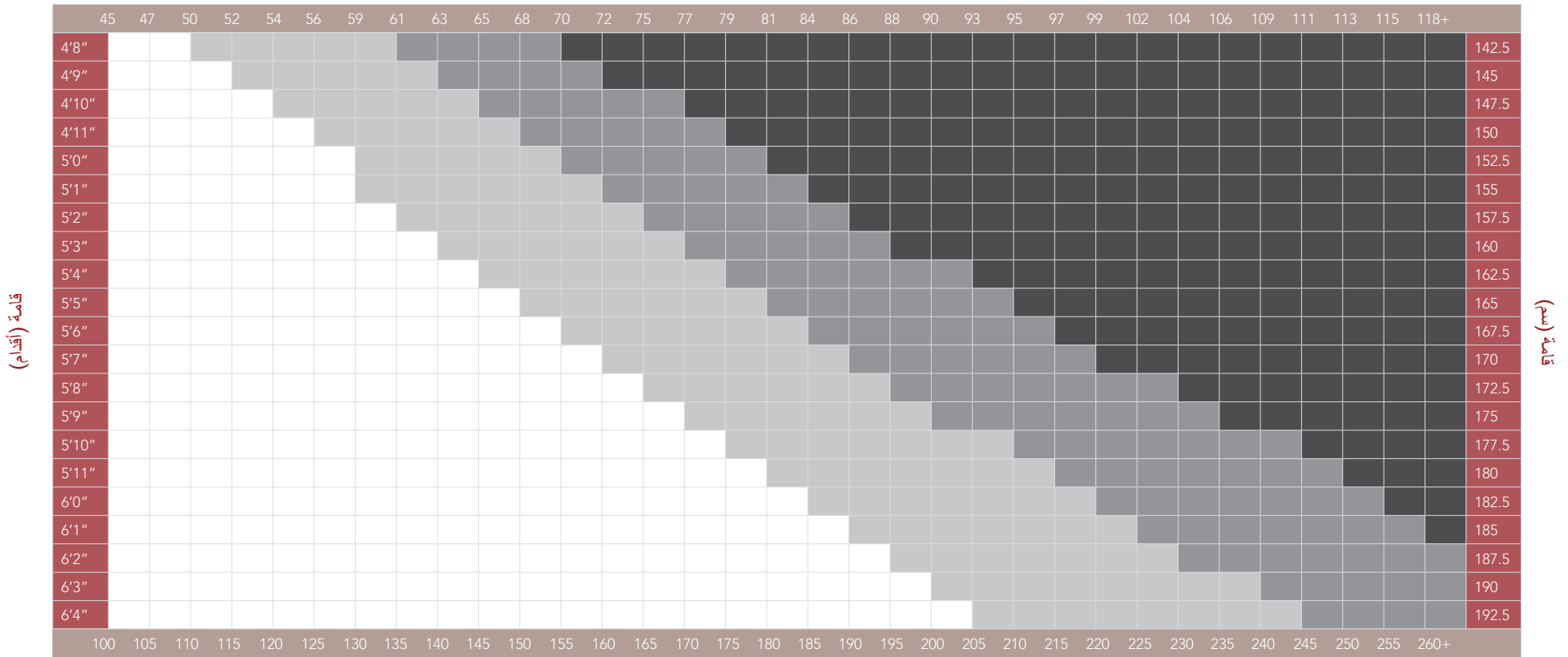
# APPENDIX 1

## جدول مؤشر كتلة الجسم

تعليمات:

1. إبحث عن قياس قامتك على الجانب الأيسر (أقدام) أو الأيمن (سم) من الرسم البياني لمؤشر كتلة الجسم، ثم ضع دائرة حوله.
2. إبحث عن قياس وزنك على الجانب العلوي (كغ) أو السفلي (رطل) من الرسم البياني لمؤشر كتلة الجسم، ثم ضع دائرة حوله.
3. إبحث عن المربع على الرسم البياني الذي يلتقي فيه قياس قامتك مع وزنك، وملاحظة أي منطقة مظلمة كنت تقع ضمن على سبيل المثال، إذا كانت قامتك 5 أقدام و2 بوصة (أو 157.5 سم) و163 رطل (أو 74 كغ) سوف تقع في مربع رمادي فاتح.

## الوزن (كغ)



## الوزن (رطل)

هذه الأداة نسخة معدلة من الاستبيان الكندي لمخاطر مرض السكري (CANRISK). وقد تم تطوير هذه الأداة من قبل فرقة العمل الكندية للرعاية الصحية الوقائية (CTFPHC) باشتراك مع وكالة الصحة العامة في كندا.  
info@canadiantaskforce.ca | www.canadiantaskforce.ca



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada