

کینیڈا کا ذیابیطس کے خطرے کی تشخیص کرنے کے لئے سوالنامہ

سی اے این آر آئی ایس کے (CANRISK)

→ کیا آپ کو خطرہ ہے؟

اس کتابچے میں سوالات یہ معلوم کرنے میں آپ کی مدد کریں گے کہ کہیں آپ ٹائپ 2 (یعنی دوسرے درجے کی) ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے اونچے درجے کے خطرے سے دوچار تو نہیں۔ پری-ذیابیطس (Pre-diabetes) یعنی ذیابیطس کے شروع ہونے سے ذرا پہلے کی کیفیت ایک ایسی بیماری ہے جہاں ایک شخص کے خون میں شکر کی سطح معمول سے اونچی ہے، لیکن اتنی اونچی نہیں کہ اسکی تشخیص بطور ذیابیطس کی جاسکے۔ کسی ظاہری خطرے کے اشاروں یا علامات کے بغیر آپ کو پری-ذیابیطس یا تشخیص نہ کی گئی ذیابیطس ہوسکتی ہے۔

ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کو جان لینا آپ کو صحت مندانہ چیزوں کا اب انتخاب کرنے میں مدد کرسکتا ہے جو ذیابیطس میں آپ کو مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرسکتا حتیٰ کہ روک سکتا ہے۔

مہربانی کرکے جتنا آپ کے لئے ممکن ہو سوالات کا دیانت داری سے اور مکمل طور پر جواب دیں۔ اگر آپ چاہیں تو ایک دوست یا فیملی کا رکن اس فارم کو مکمل کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔ ان سوالات کے جواب مکمل راز میں رکھے جاتے ہیں۔ تمام سوالات کا جواب دیں۔ ہر سوال کے لئے اپنا سکور دائیں ہاتھ پر خانے میں درج کریں اور پھر اپنا خطرے کا مجموعی سکور گننے کے لئے ان کو جمع کریں۔

یہ سوالنامہ 40 سے 74 سال کے بالغ لوگوں کے لئے مرتب کیا گیا ہے۔

→ آپ جیسے عمر میں بڑے ہوتے ہیں، آپ کا ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

1. اپنی عمر کے گروپ کا انتخاب کریں:

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

2. کیا آپ مرد ہیں یا عورت؟

- مرد
○ عورت

→ جسم کی بناوٹ اور سائیزیا حجم ذیابیطس کے خطرے پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔

3. آپ قد میں کتنے/کتنی لمبے/لمبی ہیں اور آپ کا وزن کتنا ہے؟

نیچے دئے گئے BMI (بوڈی ماس انڈیکس) یعنی لمبائی اور وزن کے اشاریہ کے چارٹ کی بائیں ہاتھ طرف، اپنے قد کی لمبائی پر دائرہ لگائیں، پھر چارٹ کے نیچے اپنے وزن پر دائرہ لگائیں۔ چارٹ پر وہ چوکور خانہ معلوم کریں جہاں آپ کا قد آپ کے وزن کو کراس کرتا ہے، اور آپ یہ نوٹ کریں کہ کس شیڈڈ کئے ہوئے ایریا میں آپ آتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ 5 فٹ اور 2 انچ (یا 157.5 سنٹی میٹر) لمبے تھے اور آپ کا وزن 163 پائونڈ (یا 74 کلوگرام) تھا تو پھر آپ ہلکے سلیٹی رنگ کے شیڈڈ والے خانے میں پورے آتیں گے۔

مندرجہ ذیل میں سے اپنے ہی ایم آئی (BMI) گروپ کا انتخاب کریں۔

- سفید (بی ایم آئی 25 سے کم)
○ ہلکا سلیٹی (بی ایم آئی 25 سے 29 تک)
○ گہرا سلیٹی (بی ایم آئی 30 سے 34 تک)
○ سیاہ (بی ایم آئی 35 اور اس سے اوپر)

قد

سنٹی میٹر	4"	3"	2"	1"	0"	11"	10"	9"	8"	7"	6"	5"	4"	3"	2"	1"	0"	11"	10"	9"	8"	7"	6"	5"	4"	3"	2"	1"	0"	11"	10"	9"	8"																
92.5	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	24	24	23	22	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8												
90	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	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7											
87.5	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7											
85	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7											
82.5	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7										
80	39	38	37	36	34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7										
77.5	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	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7									
75	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	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7								
72.5	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	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7							
70	43	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	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7						
67.5	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	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7						
65	46	45	44	43	42	40	39	38	37	36	34	34	33	32	30	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7					
62.5	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	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7				
60	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	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7				
57.5	50	49	48	47	46	44	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	29	27	26	24	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7			
55	52	51	50	48	47	46	45	43	42	41	40	38	37	36	34	33	32	31	29	28	27	26	24	24	23	22	21	20	18	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7		
52.5	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	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7		
50	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	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7		
47.5	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	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	
45	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	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7	
42.5	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	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7

وزن (کلوگرام یا KG) 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 (پائونڈ یا LBS) 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. پیمائش کی ٹیپ استعمال کرتے ہوئے، اس کو اپنی ناف کی لائن میں اپنی کمر کے گرد رکھیں۔

سانس باہر نکالنے کے بعد ناپیں (سانس کو روکیں نہیں) اور نیچے دی گئی لائن پر نتیجہ لکھیں۔ پھر اس خانے پر نشان لگائیں جس میں آپ کی پیمائش دی گئی ہے۔ (نوٹ: یہ وہی نہیں جو آپ کی پتلون پر "کمر کا سائیز" ہے۔)

مرد - کمر کا گھیرا: _____ انچ یا _____ سنٹی میٹر

○ 94 سنٹی میٹر یا 37 انچ سے کم

○ 94-102 سنٹی میٹر یا 37-40 انچ کے درمیان

○ 102 سنٹی میٹر یا 40 انچ سے اوپر

عورتیں - کمر کا گھیرا: _____ انچ یا _____ سنٹی میٹر

○ 80 سنٹی میٹر یا 31.5 انچ سے کم

○ 80-88 سنٹی میٹر یا 31.5-35 انچ کے درمیان

○ 88 سنٹی میٹر یا 35 انچ سے اوپر

→ آپ کی جسمانی سرگرمی کی سطح اور غذا جو آپ کھاتے ہیں آپ کے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے پر اثر انداز ہوسکتی ہے۔

5. کیا آپ کچھ جسمانی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں، جیسا کہ روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز رفتاری سے پیدل چلنا؟
یہ سرگرمی ملازمت کے اوقات کے دوران یا گھر پر کی جاسکتی ہے۔

- جی ہاں
○ جی نہیں

6. آپ سبزیاں یا پھل کتنی اکثر کھاتے ہیں؟
○ روزانہ
○ روزانہ نہیں

→ ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، اور حمل سے منسلک عناصر ذیابیطس کے ساتھ منسلک ہیں۔

7. کیا کسی ڈاکٹر یا نرس نے کبھی آپ کو بتایا ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر ہائی ہے یا کیا آپ نے کبھی ہائی بلڈ پریشر کی گولیاں لی ہیں؟
○ جی ہاں
○ جی نہیں یا معلوم نہیں

8. کیا بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے یا کسی بیماری کے دوران یا پھر حمل کے دوران آپ کو پتا چلا کہ آپ کو ہائی (غیر معمولی) بلڈ شوگر ہے؟
○ جی ہاں
○ جی نہیں یا پتا نہیں

9. کیا آپ نے کبھی 9 پائونڈ (4.1 کلوگرام) یا اس سے زیادہ وزن کے بڑے بچے کو جنم دیا ہے؟
○ جی ہاں
○ جی نہیں، معلوم نہیں، یا لاگو نہیں ہوتا

→ کچھ اقسام کی ذیابیطس خاندانوں میں پائی جاتی ہیں۔

10. کیا آپ کے کسی خونی رشتہ دار میں کبھی ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے؟
ان سب خاندانوں میں نشان لگائیں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں۔

- ماں
○ باپ
○ بھائی/بھین
○ بچے
○ دوسرے
○ جی نہیں/معلوم نہیں

- 2 پوائنٹ
2 پوائنٹ
2 پوائنٹ
2 پوائنٹ
0 پوائنٹ
0 پوائنٹ

اپنا سکور جمع کریں۔

آپ کا جمع کردہ سکور 8 پوائنٹ سے زیادہ نہیں ہوسکتا۔

(ہر زمرے کے لئے 2 پوائنٹ، ایک سے زیادہ بچوں یا بھائی بہنوں کو دو بار نہ گنیں)۔

11. مہربانی کر کے ان نسلی گروہوں پر نشان لگائیں جن سے آپ کے حقیقی (خون کے رشتے کے) والدین کا تعلق ہے:

- | ماں | باپ |
|-----|---|
| ○ | ○ سفید فام گورے (کاکیشین) |
| ○ | ○ ایبوریجنل |
| ○ | ○ سیاہ فام (افریقہ-کیریبین سے) |
| ○ | ○ مشرقی ایشیا کے (چینی، ویٹ نامی، فلپینو، کورین، وغیرہ) |
| ○ | ○ جنوبی ایشیا کے (مشرقی ہندوستان کے، پاکستانی، سری لنکن، وغیرہ) |
| ○ | ○ دوسرے جو سفید فام نہیں (لاٹینی امریکن، عربی، ویسٹ انڈین) |

- 0 پوائنٹ
3 پوائنٹ
5 پوائنٹ
10 پوائنٹ
11 پوائنٹ
3 پوائنٹ

صرف ایک سکور کا انتخاب کریں، اونچے ترین کا۔

ماں اور باپ کے سکور کو اکٹھا کر کے جمع نہ کریں۔ (اس سیکشن میں آپ کا سکور 11 پوائنٹ سے زیادہ نہیں ہوسکتا)۔

→ ذیابیطس کی نشوونما کے ساتھ دوسرے عناصر بھی منسلک ہیں:

12. تعلیم کی اونچی ترین سطح کیا ہے جو آپ نے مکمل کی ہے؟

- کچھ ہائی سکول یا اس سے کم
○ ہائی سکول ڈپلومہ
○ کچھ کالج یا یونیورسٹی
○ یونیورسٹی یا کالج ڈگری

- 5 پوائنٹ
1 پوائنٹ
0 پوائنٹ
0 پوائنٹ

ٹوٹل سکور

سوال 1 سے 12 تک اپنا سکور جمع کریں

یہ خطرے کے سکور کسی طرح بھی کلینک میں کی گئی اصل تشخیص کا متبادل نہیں ہیں۔

اگر آپ کو کوئی تردد یا فکر ہے، تو مہربانی کر کے صحت کے ایک پیشہ ور کارکن کے ساتھ اپنے نتائج کے بارے میں بات چیت کرنے پر غور کریں (مثال کے طور پر فیملی ڈاکٹر، پیشہ ور نرس، فارماسسٹ یعنی دوا ساز)۔

21 سے کم → کم خطرہ

آپ کا پری-ذیابیطس یا ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ کافی کم ہے، اگرچہ ایک صحت مندانہ طرز زندگی کو اپنانے رکھنا ہمیشہ فائدہ مند ہوتا ہے۔

21-32 → درمیانہ درجے کا خطرہ

آپ کے عناصر جنکی نشان دہی ہو چکی ہے، ان کی بنیاد پر آپ کا پری-ذیابیطس یا ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ درمیانہ درجے کا ہے۔ اپنے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کے بارے میں آپ صحت کے ایک پیشہ ور کارکن کے ساتھ صلاح مشورہ کرنا چاہ سکتے ہیں۔

33 اور اس سے اوپر → اونچے درجے کا خطرہ

آپ کے عناصر جنکی نشان دہی ہو چکی ہے، ان کی بنیاد پر آپ کا پری-ذیابیطس یا ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ اونچے درجے کا ہے۔ اپنے ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کے بارے میں آپ صحت کے ایک پیشہ ور کارکن کے ساتھ صلاح مشورہ کرنا چاہ سکتے ہیں۔

ذیابیطس ایک سخت دیرینہ بیماری ہے اور روک تھام کے بغیر ذیابیطس کا نتیجہ دل کی بیماری، گردے کی بیماری اور دوسری علالتیں ہوسکتی ہیں۔

اگرچہ آپ کچھ عناصر کو نہیں بدل سکتے جیسا کہ عمر، جنس، فیملی ہسٹری یعنی خاندان کی تاریخ، اور نسلی-ثقافتی پس منظر، ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے کے دوسرے عناصر طرز زندگی میں تبدیلیوں کے زیر اثر آسکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں وزن، جسمانی سرگرمی، خوراک، اور تمباکو نوشی۔

اگر آپ کا بی ایم آئی (BMI) 25 یا اس سے اونچا ہے، تو وزن کم کرنا آپ کا ٹائپ ٹو ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم کرنے میں آپکی مدد کرسکتا ہے۔ حتیٰ کہ جسمانی وزن یا جسمانی سرگرمی میں ایک چھوٹی سی تبدیلی بھی آپ کا خطرہ کم کرسکتی ہے۔ ایک صحت مندانہ متوازن خوراک کو اپنانا جس میں سبزیوں، پھل، اور ثابت اناج کو اہمیت دی گئی ہو۔ مفید مشوروں کے لئے کینیڈا کی فوڈ گائیڈ سے رجوع کریں۔ اگر آپ جسمانی لحاظ سے چست نہیں، تو آہستہ شروع کریں اور بتدریج اپنی سرگرمی کو بڑھائیں۔ ورزش کا کوئی پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو اسکو چھوڑنے میں کبھی بھی بہت تاخیر نہیں ہونی چاہیے۔ اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لئے ہر قدم فائدہ مند ہوتا ہے!

ذیابیطس کے خطرے کی تشخیص کرنے کا سوالنامہ مکمل کرنے کے لئے شکریہ۔