

Sakbay ti Diabetis a Panangsubok iti Peggad

1. Manu tawenmo?

- Naub-ubing ngem 40 a tawen (0 puntos)
- 40-49 a tawen (1 puntos)
- 50-59 a tawen (2 puntos)
- 60 a tawen wenno natataengan pay (3 puntos)

Isuratmo ti iskormo
kadagiti kahon dita
baba

2. Lalakika kadi wenno babai?

- Lalaki (1 puntos)
- Babai (0 puntos)

3. No babaika, nadayagnoskan kadi para iti gestational a diabetis?

- Wen (1 puntos)
- Saan (0 puntos)

4. Addaanka kadi iti ina, ama, wenno kabsat nga addaan iti diabetis?

- Wen (1 puntos)
- Saan (0 puntos)

5. Nadayagnoskan kadi nga addaan iti altapresion?

- Wen (1 puntos)
- Saan (0 puntos)

6. Aktiboka kadi a napsikalan?

- Wen (1 puntos)
- Saan (0 puntos)

7. Ania ti kategoria ti dagsenmo?

- (Kitaen ti tsart dita kannawan)

Sapasap nga iskor:

Tayag	Dagsen (lbs.)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	1 Puntos	2 Puntos	3 Puntos
	Nababbaba ti dagsenmo ngem ti kolum ti 1 Puntos (0 puntos)		

Naadaw manipud iti Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Ti orihinal nga algoritmo ket nabalidar nga awanan iti gestational a diabetis kas paset ti modelo.

No nakaiskorka iti 5 wenno nangatngato

Addaka iti ngimmato a peggad para iti kaadda ti prediabetis ken agpeggadka para iti type 2 a diabetis. Nupay kasta, ti laeng doktormo ti sigurado a makaibaga no addaanka iti type 2 a diabetis wenno sakbay ti diabetis, maysa a kondision a nangatngato dagiti tukad ti asukar ti dara ngem ti gagangay ngem saan pay unay a nangato tapno madayagnos kas type 2 a diabetis. **Katungtongmo ti doktormo tapno maammoam no kasapulan ti kanayonan a panangsubok.**

No sika ket Afrikano nga Amerikano, Hispanic/Latino nga Amerikano, American Indian/Alaska Native, Asiano nga Amerikano, wenno Pacific Islander, addaanka iti nangatngato a peggad para iti type 2 a prediabetis. Maysa pay, no maysaka nga Asiano nga Amerikano, addaka iti nangato ti peggadna para iti type 2 a diabetis iti nababbaba a dagsen (agarup a nababbaba iti 15 pounds ngem dagiti dagsen iti 1 Puntos a kolum). **Katungtongmo ti doktormo tapno maammoam no nasken a masubok ti asukar ti daram.**

Mapababam ti peggadmo para iti type 2 a diabetis

Ammoem no kasanom a sumraen ti prediabetis ken lappedan wenno itantan ti 2 diabetis babaen iti **CDC-programa iti mailasin a panangbaliw iti estilo ti panagbiag** idia <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.



Ti Panangsubok iti Peggad ket ipaay ti Asosasion ti Amerika para iti Diabetis (American Diabetes Association) ken ti Dagiti Sentro para iti Panangkontrol ken Pananglappat iti Sakit (Centers for Disease Control and Prevention).