

# Pagsusuri ng Panganib ng Nalalapit na Diyabetis

## 1. Ilang taon ka na?

Mas bata kaysa 40 na taon (0 punto)  
40-49 na taon (1 punto) \_\_\_\_\_  
50-59 na taon (2 punto)  
60 taon o mas matanda (3 punto)

Isulat ang iyong iskor sa mga kahong nasa ibaba

## 2. Ikaw ba ay isang lalaki o isang babae?

Lalaki (1 punto) Babae (0 punto) \_\_\_\_\_

## 3. Kung ikaw ay isang babae, ikaw ba ay nasuring may diyabetis habang buntis?

Oo (1 punto) Hindi (0 punto) \_\_\_\_\_

## 4. Ikaw ba ay may ina, ama, kapatid na babae, kapatid ng lalaki na may diyabetis?

Oo (1 punto) Hindi (0 punto) \_\_\_\_\_

## 5. Ikaw ba ay nasuring may mataas na presyon ng dugo?

Oo (1 punto) Hindi (0 punto) \_\_\_\_\_

## 6. Ikaw ba ay pisikal na aktibo?

Oo (0 punto) Hindi (1 punto) \_\_\_\_\_

## 7. Ano ang kategorya ng iyong timbang?

(Tingnan ang chart sa kanan) \_\_\_\_\_

Kabuuang iskor:

Taas	Timbang (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+
	<b>1 Punto</b>	<b>2 Punto</b>	<b>3 Punto</b>
	Tumitimbang ka ng mas mababa kaysa 1 puntong column (0 punto)		

Kinuha mula sa Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Ang orihinal na algorithm ay pinagtibay nang walang diyabetis habang buntis bilang bahagi ng modelo.

## Kung umiskor ka ng 5 o mas mataas

Ikaw ay nasa lumaking panganib na magkaroon ng nalalapit na diyabetis at nasa malaking panganib para sa ika-2 uri ng diyabetis. Gayunman, tanging ang iyong doktor ang makapagsasabi na siguradong ikaw ay may ika-2 klase ng diyabetis o nalalapit na diyabetis, isang kondisyon kung kailan ang mga antas ng asukal sa dugo ay mas mataas kaysa normal pero hindi pa sapat ang taas upang masuri bilang ika-2 klase ng diyabetis. **Kausapin ang iyong doktor upang makita kung ang karagdagang pagsusuri ay kailangan.**

*Kung ikaw ay Aprikano Amerikano, Hispaniko/Latino Amerikano, Amerikanong Indiyano/Katutubong Taga-Alaska, Asyano Amerikano, o Taga-Isla Pasipiko, ikaw ay nasa mas malaking panganib para sa nalalapit na diyabetis at ika-2 klase ng diyabetis. Gayon din, kung ikaw ay Asyano Amerikano, ikaw at nasa mas malaking panganib para sa ika-2 klase ng diyabetis sa mas mababang timbang (mga 15 librang mas mababa kaysa mga timbang sa 1 Puntong column). Kausapin ang iyong doktor upang makita kung kailangan mong ipasuri ang iyong asukal ng dugo.*

## Maaari mong bawasan ang iyong panganib para sa ika-2 klase ng diyabetis

Alamin kung paano mapapatigil ang nalalapit na diyabetis at mapipigilan o maaantala ang ika-2 klase ng diyabetis sa pamamagitan ng isang kinikilala-ng- CDC na programang pagbabago ng istilo ng pamumuhay sa <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Ang Pagsusuri ng Panganib ay ipinagkakaloob ng American Diabetes Association at ng Centers for Disease Control and Prevention.

