

Kiểm Tra Nguy Cơ Mắc Tiền Tiểu Đường

1. Quý vị bao nhiêu tuổi?

Dưới 40 tuổi (0 điểm)
40–49 tuổi (1 điểm)
50–59 tuổi (2 điểm)
Trên 60 tuổi (3 điểm)

Điền điểm số của quý vị vào các ô dưới đây

2. Quý vị là nam hay nữ?

Nam (1 điểm) Nữ (0 điểm)

3. Nếu là nữ, quý vị đã từng bị chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường trong thai kỳ chưa?

Có (1 điểm) Không (0 điểm)

4. Quý vị có bố, mẹ hay anh chị em mắc bệnh tiểu đường không?

Có (1 điểm) Không (0 điểm)

5. Quý vị đã từng bị chẩn đoán mắc bệnh cao huyết áp chưa?

Có (1 điểm) Không (0 điểm)

6. Quý vị có phải là người năng hoạt động thể chất không?

Có (0 điểm) Không (1 điểm)

7. Quý vị thuộc nhóm cân nặng nào?

(Xem bảng bên phải)

Tổng điểm:

Chiều cao	Cân nặng (pound)		
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 Điểm	2 Điểm	3 Điểm
	Cân nặng của quý vị thấp hơn cột 1 Điểm (0 điểm)		

Phỏng theo Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Bệnh tiểu đường trong thai kỳ không có trong mô hình thuật toán được kiểm định ban đầu.

Nếu điểm của quý vị lớn

Quý vị có nguy cơ mắc tiền tiểu đường cao hơn, đồng thời có nguy cơ cao mắc bệnh tiểu đường tuýp 2. Tuy nhiên, chỉ có bác sĩ của quý vị mới có thể đưa ra chẩn đoán chắc chắn rằng quý vị có mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 hay tiền tiểu đường hay không, tiền tiểu đường là tình trạng mà lượng đường trong máu cao hơn bình thường nhưng chưa đủ cao để được chẩn đoán là tiểu đường tuýp 2. **Hãy gặp bác sĩ của quý vị để biết có cần thực hiện xét nghiệm bổ sung hay không.**

Nếu quý vị là người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Tây Ban Nha/Latinh, người Mỹ Da Đỏ/người Alaska Bản Xứ, người Mỹ gốc Á hoặc người dân đảo Thái Bình Dương, quý vị có nguy cơ mắc tiền tiểu đường và tiểu đường tuýp 2 cao hơn. Ngoài ra, nếu quý vị là người Mỹ gốc Á, quý vị có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 cao hơn ở mức cân nặng thấp hơn (thấp hơn khoảng 15 pound so với cân nặng trong cột 1 Điểm). Hãy gặp bác sĩ của quý vị để biết có cần xét nghiệm lượng đường trong máu hay không.

Quý vị có thể làm giảm nguy cơ bản thân mắc bệnh tiểu đường tuýp 2

Quý vị có thể tìm hiểu cách thức loại bỏ tiền tiểu đường và ngăn ngừa hoặc trì hoãn bệnh tiểu đường tuýp 2 thông qua **chương trình thay đổi lối sống được CDC công nhận tại**

<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Bài Kiểm Tra Nguy Cơ được cung cấp bởi Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ và Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Dịch Bệnh.

