

ການກວດຄວາມສ່ຽງ ກ່ອນເປັນພະຍາດເບົາ ຫວານ

1. ເຈົ້າອາຍເທົ່າໃດ?

ໜຸ່ມກວ່າ 40 ປີ (0 ຄະແນນ)
40-49 ປີ (1 ຄະແນນ)
50-59 ປີ (2 ຄະແນນ)
60 ປີຂຶ້ນໄປ (3 ຄະແນນ)

ຂຽນຄະແນນຂອງທ່ານ
ລົງໃນຫ້ອງຢ່າລຳມື້

2. ເຈົ້າເປັນຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍ?

ຜູ້ຊາຍ (1 ຄະແນນ) ແມ່ຍິງ (0 ຄະແນນ)

3. ຖ້າເຈົ້າເປັນແມ່ຍິງ, ເຈົ້າເຄີຍຖືກບົ່ງມະຕິວ່າເປັນ ພະຍາດເບົາຫວານເວລາຖືພາບໍ່?

ແມ່ນ (0 ຄະແນນ) ບໍ່ (1 ຄະແນນ)

4. ເຈົ້າມີແມ່, ພໍ່, ເອື້ອຍ/ນ້ອງສາວ ຫຼື ອ້າຍ/ນ້ອງຊາຍເປັນພະຍາດເບົາຫວານ

ແມ່ນ (1 ຄະແນນ) ບໍ່ (0 ຄະແນນ)

5. ເຈົ້າເຄີຍຖືກບົ່ງມະຕິວ່າມີຄວາມດັນ ເລືອດສູງບໍ່?

ແມ່ນ (1 ຄະແນນ) ບໍ່ (0 ຄະແນນ)

6. ເຈົ້າມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງບໍ່?

ແມ່ນ (1 ຄະແນນ) ບໍ່ (0 ຄະແນນ)

7. ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າຢູ່ໜ້າໃດ?

(ເບິ່ງຕາຕະລາງຢູ່ເບື້ອງ
ຂວາ)

ຄະແນນລວມ:

ລວງສູງ	ນ້ຳໜັກ (ປອນດ໌)		
	1 ຄະແນນ	2 ຄະແນນ	3 ຄະແນນ
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 ຄະແນນ	2 ຄະແນນ	3 ຄະແນນ
	ນ້ຳໜັກຂອງເຈົ້າໜ້ອຍກວ່າຖ້ານ 1 ຄະແນນ (0 ຄະແນນ)		

ດັດປັບມາຈາກ Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. ລະດັບຂັ້ນຕົ້ນຖືກຮັບຮອງ
ໂດຍບໍ່ມີພະຍາດເບົາຫວານຕອນຖືພາເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຮູບແບບ.

ຖ້າເຈົ້າໄດ້ຄະແນນ 5 ຂຶ້ນໄປ

ເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນທີ່ຈະມີອາການກ່ອນເປັນເບົາຫວານ ແລະ ມີຄວາມສ່ຽງສູງທີ່ຈະເປັນເບົາຫວານປະເພດ 2. ຕື່ງແນວໃດກໍ່ຕາມ, ມີພຽງແຕ່ທ່ານໝໍຂອງ
ເຈົ້າທ່ານນີ້ທີ່ສາມາດບອກໄດ້ແນ່ນອນວ່າ ເຈົ້າມີເບົາຫວານປະເພດ 2 ຫຼື ອາການກ່ອນເປັນເບົາຫວານບໍ່, ດຳລັງແມ່ນສະພາບທີ່ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງກວ່າ
ປົກກະຕິ ແຕ່ຍັງບໍ່ທັນສູງພໍເທື່ອທີ່ຈະຖືກບົ່ງມະຕິວ່າເປັນເບົາຫວານປະເພດ 2. ລົມກັບທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າ ເພື່ອເບິ່ງວ່າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກວດເພີ່ມເຕີມບໍ່.

ຖ້າເຈົ້າເປັນຄົນອາເມຣິກາເຊື້ອສາຍອາຟຣິກາ, ຄົນອາເມຣິກາເຊື້ອສາຍສະເປນ/ລາຕິໂນ, ຄົນອາເມຣິກັນອິນເດຍແດງ/ພື້ນເມືອງອູລັສກ້າ, ຄົນອາເມຣິກາເຊື້ອ
ສາຍອາຊີ ຫຼື ຊາວຕາກະປາຊີຟິກ, ເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງສູງກວ່າທີ່ຈະມີອາການກ່ອນເປັນເບົາຫວານ ແລະ ເບົາຫວານປະເພດ 2. ນອກນັ້ນ, ຖ້າເຈົ້າເປັນຄົນອາເມຣິກາ
ເຊື້ອສາຍອາຊີ, ເຈົ້າມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນທີ່ຈະເປັນເບົາຫວານປະເພດ 2 ໃນການມີນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງ (ປະມານ 15 ປອນດ໌ຕ່າກວ່ານ້ຳໜັກຢູ່ໃນຖ້ານ 1 ຄະແນນ). ລົມ
ກັບທ່ານໝໍຂອງເຈົ້າ ເພື່ອເບິ່ງວ່າເຈົ້າຄວນກວດນ້ຳຕານໃນເລືອດບໍ່.

ເຈົ້າສາມາດຫຼຸດຄວາມສ່ຽງຂອງເຈົ້າສຳລັບການເປັນ

ຊອກເບິ່ງວ່າ ທ່ານສາມາດຮັບຮັກສາອາການກ່ອນເປັນເບົາຫວານ ແລະ ບ້ອງກັນ ຫຼື ແກ່ຍາວ
ການເປັນພະຍາດເບົາຫວານປະເພດ 2 ໄດ້ແນວໃດຜ່ານໂຄງການປຸງແປງການດຳລົງຊີວິດ
ທີ່ CDC ຮັບຮູ້ໄດ້ຢູ່ທີ່ <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

ການກວດຄວາມສ່ຽງແມ່ນຈັດໂດຍສະມາຄົມພະຍາດເບົາ
ຫວານອາເມຣິກາ ແລະ ສນຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນພະ


