

الطول	الوزن (رطل)	
4'10"	142-119	190-143
4'11"	147-124	197-148
5'0"	152-128	203-153
5'1"	157-132	210-158
5'2"	163-136	217-164
5'3"	168-141	224-169
5'4"	173-145	231-174
5'5"	179-150	239-180
5'6"	185-155	246-186
5'7"	190-159	254-191
5'8"	196-164	261-197
5'9"	202-169	269-203
5'10"	208-174	277-209
5'11"	214-179	285-215
6'0"	220-184	293-221
6'1"	226-189	301-227
6'2"	232-194	310-233
6'3"	239-200	318-240
6'4"	245-205	327-246
	نقطة واحدة	نقطتان
	3 نقاط	

أنت تزن أقل من عمود النقطة الواحدة (0 نقطة)

اكتب مجموع نقاطك في المربعات أدناه








1. كم عمرك؟

أقل من 40 عامًا (0 نقطة)  
من 40 إلى 49 عامًا (نقطة واحدة)  
من 50 إلى 59 (نقطتان)  
60 عامًا أو أكبر (3 نقاط)

2. ما نوعك رجل أم امرأة؟

رجل (نقطة واحدة) امرأة (0 نقطة)

3. إذا كان النوع امرأة، فهل تم تشخيص إصابتك بالسكري الحلمي من قبل؟

نعم (نقطة واحدة) لا (0 نقطة)

4. هل لديك أم، أو أب، أو أخت، أو أخ مصاب بالسكري؟

نعم (نقطة واحدة) لا (0 نقطة)

5. هل تم تشخيص إصابتك بارتفاع ضغط الدم من قبل؟

نعم (نقطة واحدة) لا (0 نقطة)

6. هل أنت نشط جسديًا؟

نعم (0 نقطة) لا (نقطة واحدة)

7. ما فئة وزنك؟

(انظر الرسم البياني الموجود على اليسار)

مجموع النقاط:

إذا كنت قد سجلت 5 نقاط أو أكثر

أنت في خطر متزايد للإصابة بمقدمات السكري ومعرض بشكل كبير لخطر الإصابة بالنوع 2 من داء السكري. مع ذلك، يمكن لطبيبك فقط معرفة ما إذا كنت مصابًا بالنوع 2 من داء السكري أو مقدمات السكري، وهي حالة تكون فيها مستويات السكر في الدم أعلى من المعتاد ولكنها ليست مرتفعة بدرجة تكفي لتشخيصها على أنها النوع 2 من داء السكري. تحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء اختبارات إضافية.

إذا كنت أمريكي من أصل أفريقي، أو أمريكي من أصل لاتيني/أسباني، أو أمريكي من أصل هندي/من سكان ألaska الأصليين، أو أمريكي من أصل آسيوي، أو من سكان جزر المحيط الهادئ، فأنت أكثر عرضة للإصابة بمقدمات السكري والنوع 2 من داء السكري. أيضًا، إذا كنت أمريكيًا من أصل آسيوي، فأنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بالنوع 2 من داء السكري بوزن أقل (أقل من الأوزان الموجودة في عمود النقطة الواحدة بحوالي 15 رطلاً). تحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب عليك إجراء اختبار لمستويات السكر في دمك.

توفر كل من الجمعية الأمريكية American Diabetes Association (جمعية السكري الأمريكية) ومراكز وبرنامج تغيير نمط الحياة معترف به من قبل مركز CDC (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) على <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>



يمكنك تقليل مخاطر الإصابة بالنوع 2 من داء السكري

تعرف على الطريقة التي يمكنك بها إبطاء مقدمات السكري والوقاية من الإصابة بالنوع 2 من داء السكري أو تأخيرها من خلال برنامج تغيير نمط الحياة معترف به من قبل مركز CDC (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) على <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>