

Predyabèt Tès Risk

1. Ki laj ou?

Pi piti pase 40 lane (0 pwen)
40–49 lane (1 pwen)
50–59 lane (2 pwen)
Gen 60 lane oswa plis (3 pwen)

Ekri nòt ou nan
ankadre ki anba yo

2. Èske ou se yon gason oswa yon fanm?

Gason (1 pwen) Fanm (0 pwen)

3. Si ou se yon fanm, èske yo te fè dyagnostik dyabèt jestasyonèl (gwasès) pou ou deja?

Wi (1 pwen) Non (0 pwen)

4. Èske ou gen yon manman, papa, sè, oswa frè ki gen dyabèt?

Wi (1 pwen) Non (0 pwen)

5. Èske yo te fè dyagnostik tansyon wo pou ou?

Wi (1 pwen) Non (0 pwen)

6. Èske ou fè aktivite fizik?

Wi (0 pwen) Non (1 pwen)

7. Ki kategori pwa ou?

(Gade nan ki tablo adwat la)

Nòt total:

Wotè	Pwa (liv)		
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 Pwen	2 Pwen	3 Pwen

Ou peze mwens pase kolòn 1 Pwen an (0 pwen)

Adapte apati Bang ak lòt., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Algorit orijinal la te valide san dyabèt jestasyonèl kòm yon pati nan modèl la.

Si ou fè nòt 5 oswa pi wo

Ou gen ogmantasyon risk pou predyabèt epi ou gen gwo risk pou dyabèt tip 2. Men, se doktè ou sèlman ki ka di avèk toutbon si ou gen dyabèt tip 2 oswa predyabèt, ki se yon pwoblèm kote nivo sik nan san an plis pase nòmal, men li poko wo ase pou yo ba li dyagnostik dyabèt tip 2. **Pale avèk doktè ou pou wè si gen tès anplis ki nesèsè.**

Si ou se Afriken Ameriken, Panyòl/Latino Ameriken, Endyen Ameriken/Natifnatal Alaska, Ameriken Azyatik, oswa moun Zile Pasifik, ou gen pi gwo risk pou predyabèt ak dyabèt tip 2. Epitou, si ou Azyatik Ameriken, ou gen ogmantasyon risk pou dyabèt tip 2 ak yon pwa ki pi ba (apeprè 15 liv pi ba pase pwa ki nan kolòn 1 Pwen an). Pale ak doktè ou pou wè si ou dwe fè teste sik nan san ou.

Ou ka diminye risk ou pou dyabèt tip 2

Dekouvri kijan ou ka defèt predyabèt epi anpeche oswa retade dyabèt tip 2 pa mwayen yon **pwogram chanjman nan mòdvi ke CDC rekonèt** nan <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Egzamen Risk founi pa Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt (American Diabetes Association) ak Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention).

