

וואג (פונט)		הייך	
191+	143-190	119-142	4'10"
198+	148-197	124-147	4'11"
204+	153-203	128-152	5'0"
211+	158-210	132-157	5'1"
218+	164-217	136-163	5'2"
225+	169-224	141-168	5'3"
232+	174-231	145-173	5'4"
240+	180-239	150-179	5'5"
247+	186-246	155-185	5'6"
255+	191-254	159-190	5'7"
262+	197-261	164-196	5'8"
270+	203-269	169-202	5'9"
278+	209-277	174-208	5'10"
286+	215-285	179-214	5'11"
294+	221-293	184-220	6'0"
302+	227-301	189-226	6'1"
311+	233-310	194-232	6'2"
319+	240-318	200-239	6'3"
328+	246-327	205-245	6'4"
3 פונקטן	2 פונקטן	1 פונקט	
איר וועגט ווייניגער ווי די 1 פונקט קאלום (0 פונקטן)			

שרייבט די צאל אין די
קעסטלעך אונטן

1. ווי אלט זענט איר?

אינגער פון 40 יאר (0 פונקטן)
40-49 יאר (1 פונקט)
50-59 יאר אלט (2 פונקטן)
60 יאר אלט אדער עלטער (3 פונקטן)

2. זענט איר א מאן אדער א פרוי?

א מאן (1 פונקט) א פרוי (0 פונקטן)

3. אויב איר זענט א פרוי, זענט איר אמאל דיאגנאזירט געווארן מיט דזשעסטישענאל דייעביטיס?

יא (1 פונקט) ניין (0 פונקט)

4. האט איר א מוטער, פאטער, שוועסטער אדער ברודער מיט דייעביטיס?

יא (1 פונקט) ניין (0 פונקטן)

5. זענט איר אמאל דיאגנאזירט געווארן מיט הויכע בלוט דרוק?

יא (1 פונקט) ניין (0 פונקט)

6. זענט איר פיזיש אקטיוו?

יא (0 פונקט) ניין (1 פונקט)

7. וואס איז אייער וואג קאטעגאריע?

(זעט די טאבעלע צום רעכטס)

אייער צאל:

אדאפטירט פון Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. אריגינעלער אלגאריטם איז וואלדירט געווארן און דזשעסטישענאל דייעביטיס אלס טייל פון דעם מוסטער.

אויב אייער צאל איז 5 אדער העכער

איר האט א גרעסערע ריזיקע פון קריגן פרי־דייטעביטיס און א הויכע ריזיקע פון טייפ 2 דייעביטיס. אבער נאר אייער דאקטאר קען אייך זאגן אויף זיכער צי איר האט טייפ 2 דייעביטיס אדער פרי־דייטעביטיס, א צושטאנד ווען בלוט צוקער שטאפלען זענען העכער ווי נארמאל אבער נאך נישט גענוג הויך עס זאל דיאגנאזירט ווערן אלס טייפ 2 דייעביטיס. רעדט מיט אייער דאקטאר צי איר דארפט נאך טעסטן.

אויב איר זענט אפריקאנער אמעריקאנער, היספאנישער/לאטינא אמעריקאנער, אמעריקאנער אינדיאנער/אלאסקא נעטיוו, אזיאנער אמעריקאנער אדער פאסיפיק איילענדער, האט איר א העכערע ריזיקע פון פרי־דייטעביטיס און טייפ 2 דייעביטיס. אין צוגאב, אויב איר זענט אזיאנער אמעריקאנער, האט איר א גרעסערע ריזיקע פון טייפ 2 דייעביטיס ביי א נידעריגערע וואג (אומגעפער 15 פונט נידעריגער ווי וואג אין די 1 פונקט קאלום). רעדט מיט אייער דאקטאר צי מען דארף טעסטירן אייער בלוט צוקער.

איר קענט רעדוצירן אייער ריזיקע פון טייפ 2 דייעביטיס

לערנט וויאזוי איר קענט פארקערעווען אויף צוריק פרי־דייטעביטיס און פארמיידן אדער פארהאלטן טייפ 2 דייעביטיס דורך א פראגראם פון לעבנסשטייגער ענדערונגען וואס איז אנערקענט דורך CDC אויף <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

דער ריזיקע טעסט איז צוגעשטעלט געווארן דורך די אמעריקאנער דייעביטיס אסאציאציע און די צענטערס פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג (CDC).

