

## قم بتقييم خطر داء السكري

ضع دائرة حول إجابتك واجمع نقاطك.

1. كم يبلغ عمرك
  - 0 نقطة أقل من 35 عام
  - 1 نقطة بين 35 و 44 عام
  - 2 نقطتين بين 45 و 54 عام
  - 3 نقاط بين 55 و 64 عام
  - 4 نقاط أكثر من 64 عام
2. هل يوجد من أفراد أسرتك مصاب بالسكري؟
  - 0 نقطة لا
  - 3 نقاط نعم، بين الأقارب البعيدين، الجدين، العمات و الخالات، الأعمام و الأخوال، أولاد الأعمام و الحالات
  - 5 نقاط نعم، بين الأقارب القريبين، الأب، الأم، الأبناء، الأخوة، الأخوات
3. ما هو مقياس الخصر عند منطقة السرة؟
  - 0 نقطة أقل من 94 سم
  - 3 نقاط 94 – 102 سم
  - 4 نقاط أكثر من 102 سم
- امرأة
  - 0 نقطة أقل من 80 سم
  - 3 نقاط 80 – 88 سم
  - 4 نقاط أكثر من 88 سم
4. هل تمارس نشاطاً بدنياً لمدة نصف ساعة يومياً علي
  - 0 نقطة نعم
  - 2 نقطتين لا
5. كم عدد المرات التي تتناول فيها الخضروات و الفاكهة؟
  - 0 نقطة كل الأيام
  - 1 نقطة ليس في كل الأيام
6. هل تم وصف دواء ضد ضغط الدم المرتفع لك قبل ذلك
  - 0 نقطة لا
  - 2 نقطتين نعم
7. هل تم الكشف عن معدل سكر مرتفع في الدم لديك قبل ذلك؟
  - 0 نقطة لا
  - 5 نقاط نعم
8. ما هو مؤشر كتلة الجسم (BMI) الخاص بك؟
 

يتم احتساب مؤشر كتلة الجسم بالطريقة الآتية : وزن الجسم (كجم) مقسوماً على مربع الطول بالمتر المربع).

يمكن إيجاد هذا المؤشر في الجداول.

  - 0 نقطة أقل من 25 كجم/ متر<sup>2</sup>
  - 1 نقطة بين 25 و 30 كجم/ متر<sup>2</sup>
  - 3 نقاط أكثر من 30 كجم/ متر<sup>2</sup>

### النتائج

قم بحساب المجموع الكلي للنقاط ثم احسب خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني خلال ال 10 سنوات القادمة.

المجموع الكلي للنقاط : .....

- |            |                |
|------------|----------------|
| أقل من 7   | .....خطر ضعيف  |
| 7-11       | .....خطر معتدل |
| أكثر من 12 | .....خطر مرتفع |

تحدث إلى الصيدلي الخاص بك.