



١. فئة العمر التي تنتمي إليها

- دون ال ٣٥ سنة نقطة ٠
- ٣٥ - ٤٤ سنة نقطة ٢
- ٤٥ - ٥٤ سنة نقطة ٤
- ٥٥ - ٦٤ سنة نقطة ٦
- ٦٥ سنة وما فوق نقطة ٨

٢. الجنس

- أنثى نقطة ٠
- ذكر نقطة ٣



٣. العرق/ بلد الولادة:

- ٣أ. هل تنحدر من السكان الأصليين أو من سكان جزر مضيق تورس ، أو من سكان جزر المحيط الهادئ أو من الماوري؟

- كلا نقطة ٠
- نعم نقطة ٢

٣ب. أين ولدت؟

- أستراليا نقطة ٠
- آسيا (ويشمل ذلك شبه القارة الهندية)، الشرق الأوسط، شمال أفريقيا، جنوب أوروبا نقطة ٢
- غير ذلك نقطة ٠

٤. هل تتناول حاليًا أدوية لا ارتفاع ضغط الدم؟

- كلا نقطة ٠
- نعم نقطة ٢



٥. هل تم تشخيص أي من والديك، أو أي من إخوتك أو أخواتك بداء السكري. (النوع ١ أو النوع ٢)؟

- كلا نقطة ٠
- نعم نقطة ٣

٦. هل تدخن حاليًا سجائر أو أي من منتجات التبغ الأخرى بشكل يومي؟

- كلا نقطة ٠
- نعم نقطة ٢



٧. هل سبق وظهر لديك ارتفاع في الجلوكوز (السكر) في الدم (مثلاً، أثناء فحص صحي، خلال مرض ما، خلال الحمل)؟

- كلا نقطة ٠
- نعم نقطة ٦

٨. كم مرة تتناول الخضار أو الفواكه؟

- كل ي وم نقطة ٠
- ليس كل يوم نقطة ١



٩. في المتوسط المعتاد، هل يمكنك القول أنك تمارس نشاطاً بدنياً بمعدل ٢.٥ ساعة على الأقل في الأسبوع (مثلاً، ٣٠ دقيقة في اليوم له أيام أو أكثر في الأسبوع)؟

- نعم نقطة ٠
- كلا نقطة ٢

١٠. قياس خصرك مأخوفاً من تحت ضلوعك (عادة على مستوى السرة، وأنت واقف)

قياس الخصر (سم)



للمتحررين من أصل آسيوي أو من السكان الأصليين أو من جزر مضيق تورس:

- | رجال | نساء |
|----------------|---------------|
| أقل من ٩٠ سم | أقل من ٨٠ سم |
| ٩٠ - ١٠٠ سم | ٨٠ - ٩٠ سم |
| أكثر من ١٠٠ سم | أكثر من ٩٠ سم |

الجميع الآخرين:

- | رجال | نساء |
|----------------|----------------|
| أقل من ١٠٢ سم | أقل من ٨٨ سم |
| ١٠٢ - ١١٠ سم | ٨٨ - ١٠٠ سم |
| أكثر من ١١٠ سم | أكثر من ١٠٠ سم |

اجمع نقاطك

نتائج - خطر إصابتك بداء السكري من النوع ٢ خلال ٥ سنوات*:

١٢ أو أكثر:

خطر مرتفع

المجموع النقاط ١٥-١٢ ، شخص واحد تقريباً من أصل ١٤ شخصاً يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط ١٦-١٩، شخص واحد تقريباً من أصل ٧ أشخاص يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط من ٢٠ وما فوق، شخص واحد تقريباً من أصل ٣ أشخاص يصاب بداء السكري.



٦-١١ :

خطر متوسط

لمجموع النقاط ٦-٨، شخص واحد تقريباً من أصل ٥٠ شخصاً يصاب بداء السكري. لمجموع النقاط ٩-١١ ، شخص واحد تقريباً من أصل ٣٠ شخصاً يصاب بداء السكري.



٥ أو أقل:

خطر منخفض

شخص واحد تقريباً من أصل ١٠٠ شخص يصاب بداء السكري.



انتباه!

إذا سجلت ١٢ نقطة أو أكثر في AUSDRISK فقد تكون مصاباً بداء السكري من النوع ٢. يتم تشخيصه أو تكون معرضاً لخطر إصابتك بالمرض بشكل مرتفع. استشر طبيبك بشأن عمل فحص جلوكوز الدم وأنت صائم. اعمل الآن للحول دون إصابتك بداء السكري من النوع ٢.

انتباه!

إذا سجلت ٦-١١ نقطة في AUSDRISK فقد يكون خطر تعرضك لداء السكري من النوع ٢ متزايداً. ناقش مجموع نقاطك وخطورة وضعك الشخصي مع الطبيب. قد يساعد تحسين نمط حياتك على الحد من خطر تعرضك لداء السكري من النوع ٢.

* قد تكون هناك مبالغة عند استعمال مجموع النقاط الإجمالي في تقدير خطر الإصابة بداء السكري عند الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ سنة.