



CHỨNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 Ở ÚC DỤNG CỤ ĐỂ ĐÁNH GIÁ MỨC NGUY HIỂM (AUSDRISK)

VIETNAMESE

BÀI KIỂM TRA:

1. Nhóm tuổi của bạn

- Dưới 35 tuổi 0 điểm
 35 – 44 tuổi 2 điểm
 45 – 54 tuổi 4 điểm
 55 – 64 tuổi 6 điểm
 65 tuổi trở lên 8 điểm



2. Giới tính của bạn

- Nữ 0 điểm
 Nam 3 điểm

3. Dân tộc/nơi sinh của bạn:

3.1. Có phải bạn gốc là Thổ dân, Người đảo Torres Strait, Người đảo Thái Bình Dương hay Maori?

- Không 0 điểm
 Phải 2 điểm

3.2. Bạn sinh ở đâu?

- Úc 0 điểm
Châu Á (kể cả các vùng tiểu lục địa Ấn Độ), **Trung Đông**, **Bắc Phi**, **Nam Âu** 2 điểm
 Những nơi khác 0 điểm



4. Bạn có hiện đang uống thuốc trị chứng huyết áp cao hay không?

- Không 0 điểm
 Có 2 điểm

5. Cha hoặc mẹ hoặc anh chị em nào của bạn có từng bị chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường (loại 1 hay loại 2) không?

- Không 0 điểm
 Có 3 điểm



6. Bạn hiện có đang hút thuốc lá hay các sản phẩm thuốc lá khác mỗi ngày hay không?

- Không 0 điểm
 Có 2 điểm

7. Bạn đã bao giờ bị phát hiện mắc chứng đường huyết cao (thí dụ như khi khám sức khỏe, trong lúc bị bệnh, trong lúc mang thai) không?

- Không 0 điểm
 Có 6 điểm



8. Bạn có ăn rau quả hay trái cây thường xuyên không?

- Mỗi ngày 0 điểm
 Không phải mỗi ngày 1 điểm

9. Trung bình, bạn có vận động cơ thể ít nhất 2,5 giờ mỗi tuần (thí dụ: 30 phút mỗi ngày trong 5 ngày trở lên mỗi tuần) không?

- Có 0 điểm
 Không 2 điểm



10. Vòng eo của bạn đo ngay dưới xương sườn (thường ở ngang rốn, trong khi đang đứng)

Kích thước vòng eo (cm)

Đối với những người gốc Á Đông hay Thổ Dân hay Người Đảo Torres Strait:

Nam	Nữ	
Dưới 90 cm	Dưới 80 cm	<input type="checkbox"/> 0 điểm
90 – 100 cm	80 – 90 cm	<input type="checkbox"/> 4 điểm
Trên 100 cm	Trên 90 cm	<input type="checkbox"/> 7 điểm

Đối với tất cả những người khác:

Nam	Nữ	
Dưới 102 cm	Dưới 88 cm	<input type="checkbox"/> 0 điểm
102 - 110 cm	88 - 100 cm	<input type="checkbox"/> 4 điểm
Trên 110 cm	Trên 100 cm	<input type="checkbox"/> 7 điểm

Cộng tất cả điểm của bạn

KẾT QUẢ - Nguy cơ bạn mắc bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng 5 năm*:

5 ĐIỂM TRỞ XUỐNG:
 Nguy cơ thấp
 Khoảng một trong 100 người sẽ mắc bệnh tiểu đường.

6-11:
 Nguy cơ trung bình
 Đối với số điểm 6-8, khoảng một trong 50 người sẽ mắc bệnh tiểu đường. Đối với số điểm 9-11, khoảng một trong 30 người sẽ mắc bệnh tiểu đường.

12 ĐIỂM TRỞ LÊN:
 Nguy cơ cao
 Đối với số điểm 12-15, khoảng một trong 14 người sẽ mắc bệnh tiểu đường. Đối với số điểm 16-19, khoảng một trong 7 người sẽ mắc bệnh tiểu đường. Đối với số điểm từ 20 trở lên, khoảng một trong 3 người sẽ mắc bệnh tiểu đường.

* Số điểm tổng cộng có thể ước tính quá mức về nguy cơ hiểm mắc bệnh tiểu đường của những người dưới 25 tuổi.

CHÚ Ý

Nếu bạn có 6-11 điểm trong AUSDRISK, bạn có thể gia tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Thảo luận số điểm và nguy cơ cá nhân của bạn với bác sĩ. Cải thiện lối sống của bạn có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 của bạn.

CHÚ Ý

Nếu bạn có 12 điểm trở lên trong AUSDRISK, bạn có thể mắc bệnh tiểu đường loại 2 mà chưa được chẩn đoán hay có nguy cơ cao mắc chứng bệnh này. Thảo luận với bác sĩ của bạn về một thử nghiệm đường huyết được thực hiện khi đói bụng. Hãy hành động ngay từ bây giờ để ngăn ngừa bệnh tiểu đường loại 2.