

DİYABET RİSKİ TAŞIYOR MUSUNUZ?

DİYABETE YATKINLIK RİSK TESTİ

Puanınızı aşağıdaki kutucuklara yazınız

1. Yaş aralığınız aşağıdakilerden hangisidir?

- 40 yaş altı (0 puan)
- 40 – 49 yaş arası (1 puan)
- 50 – 59 yaş arası (2 puan)
- 60 yaş ve üzeri (3 puan)

2.Cinsiyetiniz nedir?

- Erkek (1 puan)
- Kadın (0 puan)

3. Kadınsanız size şimdiye kadar hiç gebelik diyabeti teşhisi konuldu mu?

- Evet (1 puan)
- Hayır (0 puan)

4. Annenizde, babanızda, kız veya erkek kardeşinizde diyabet hastalığı var mı?

- Evet (1 puan)
- Hayır (0 puan)

5. Size şimdiye kadar hiç yüksek tansiyon teşhisi konuldu mu?

- Evet (1 puan)
- Hayır (0 puan)

6. Fiziksel olarak aktif misiniz?

- Evet (0 puan)
- Hayır (1 puan)

7. Boy ve kilonuz? (Puanlama aşağıdaki tabloya göre yapılacaktır.)

Boy (m)	Kilo (kg)			
1.47 m	<54 kg	54 – 64 kg	65 – 86 kg	+ 87 kg
1.50 m	<56 kg	56 – 67 kg	68 – 89 kg	+ 90 kg
1.52 m	<58 kg	58 – 69 kg	70 – 92 kg	+ 93 kg
1.55 m	<60 kg	60 – 71 kg	72 – 95 kg	+ 96 kg
1.57 m	<62 kg	62 – 74 kg	75 – 98 kg	+ 99 kg
1.60 m	<64 kg	64 – 76 kg	77 – 101 kg	+ 102 kg
1.63 m	<66 kg	66 – 78 kg	79 – 105 kg	+ 106 kg
1.65 m	<68 kg	68 – 81 kg	82 – 108 kg	+ 109 kg
1.68 m	<70 kg	70 – 84 kg	85 – 112 kg	+ 113 kg
1.70 m	<72 kg	72 – 86 kg	87 – 115 kg	+ 116 kg
1.73 m	<74 kg	74 – 89 kg	90 – 118 kg	+ 119 kg
1.75 m	<77 kg	77 – 92 kg	93 – 122 kg	+ 123 kg
1.78 m	<79 kg	79 – 94 kg	95 – 126 kg	+ 127 kg
1.80 m	<81 kg	81 – 97 kg	98 – 129 kg	+ 130 kg
1.83 m	<83 kg	83 – 100 kg	101 – 133 kg	+ 134 kg
1.85 m	<86 kg	86 – 103 kg	104 – 137 kg	+ 138 kg
1.88 m	<88 kg	88 – 105 kg	106 – 141 kg	+ 142 kg
1.81 m	<91 kg	91 – 108 kg	109 – 144 kg	+ 145 kg
1.93 m	<93 kg	93 – 111 kg	112 – 148 kg	+ 149 kg
	(0 puan)	(1 puan)	(2 puan)	(3 puan)

Toplam puanınız:

Puanınız 5 ve üzerindeyse:

Diyabet öncesi evrede (vücuttaki kan şekeri seviyesinin normalin üzerinde olmasıyla karakterize edilen ve tip-2 diyabet hastalığını önceleyen hastalık evresi) olmanız muhtemel olup aynı zamanda tip-2 diyabet hastalığına yakalanma konusunda da büyük risk altında olabilirsiniz. Bununla birlikte diyabet öncesi evrede olup olmadığınızı veya tip-2 diyabete sahip olup olmadığınızı ancak ve ancak hekiminize danışarak öğrenebilirsiniz. İleri tetkik ve testlere gereksinim duyup duymadığınızı belirlemek için hekiminize başvurunuz.

DİYABET RİSKİNİ AZALTIN

İyi haber şu ki; alacağınız küçük önlemler ve yaşam tarzınızda yapacağınız ufak değişiklikler sayesinde diyabet öncesi süreci tersine çevirebilirsiniz ve söz konusu değişiklikler, daha uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir. Yüksek risk altındaysanız yapılacak en iyi şey, hekiminize başvurarak ileri tetkik ve testlerin yapılmasının gerekli olup olmadığını öğrenmek olacaktır.

Daha fazla bilgi için www.beslenmehareket.hsgm.gov.tr