

RİSKİNİZİ KONTROL EDİN

tip 2 diyabet

diabetes
foreningen



The Danish
Diabetes
Association



TİP 2 DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI) RAHATSIZLIĞINA SAHİP OLMA YA DA YAKALANMA RİSKİNİZİ **TEST** EDİN

Danimarka Diyabet Derneği, bu tablodaki 7 soruyu yanıtlamanızı, puanları toplamanızı ve hangi risk grubuna ait olduğunuzu değerlendirmenizi öneriyor. Risk testinin 18 yaşından küçüklerde kullanılamayacağını lütfen unutmayın.

1 Hangi yaş aralığındasınız?

18-49 yaş	0 puan	<input type="checkbox"/>
50-59 yaş	5 puan	<input type="checkbox"/>
60-69 yaş	9 puan	<input type="checkbox"/>
70 yaş ya da daha büyük	13 puan	<input type="checkbox"/>

2 Cinsiyetiniz nedir?

Kadın	0 puan	<input type="checkbox"/>
Erkek	1 puan	<input type="checkbox"/>

3 Etnik kökeninizi nasıl tanımlarsınız?

Beyaz Avrupalı	0 puan	<input type="checkbox"/>
Diğer etnik grup	6 puan	<input type="checkbox"/>

4 Annenizde, babanızda, kardeşlerinizde ve/veya çocuğunuzda tip 1 ya da tip 2 diyabet var mı?

Hayır	0 puan	<input type="checkbox"/>
Evet	5 puan	<input type="checkbox"/>

5 Bel çevreniz kaç santimetre?

Mezurayı karnınızın en geniş yerinin etrafına yerleştirin. Karnınızı içine çekmemeniz önemlidir.

90 cm'dan az	0 puan	<input type="checkbox"/>
90-99 cm	4 puan	<input type="checkbox"/>
100-109 cm	6 puan	<input type="checkbox"/>
110 cm ve üstü	9 puan	<input type="checkbox"/>

6 Bir doktor ya da hemşire tarafından hiç tansiyonunuzun (kan basıncı) çok yüksek olduğu söylendi mi?

Hayır	0 puan	<input type="checkbox"/>
Evet	5 puan	<input type="checkbox"/>

7 Hangi BKİ (Beden Kitle İndeksi) grubundasınız?

Aşağıdaki tabloya bakın. Burada boyunuzu, kilonuzu ve hemen sağ altta hangi BKİ grubunda olduğunuzu göreceksiniz.

Boy cm cinsinden	Kilo kg cinsinden	Kilo kg cinsinden	Kilo kg cinsinden	Kilo kg cinsinden
147 ya da daha az	54,0'dan düşük	54,0-64,9	65,0-75,9	76 ya da daha fazla
150 ya da daha az	57,0'dan düşük	57,0-67,9	68,0-78,9	79 ya da daha fazla
152 ya da daha az	58,0'dan düşük	58,0-69,9	70,0-80,9	81 ya da daha fazla
155 ya da daha az	60,0'dan düşük	60,0-71,9	72,0-83,9	84 ya da daha fazla
157 ya da daha az	62,0'dan düşük	62,0-73,9	74,0-86,9	87 ya da daha fazla
160 ya da daha az	64,0'dan düşük	64,0-76,9	77,0-89,9	90 ya da daha fazla
163 ya da daha az	66,0'dan düşük	66,0-79,9	80,0-92,9	93 ya da daha fazla
165 ya da daha az	68,0'dan düşük	68,0-81,9	82,0-95,9	96 ya da daha fazla
168 ya da daha az	70,0'dan düşük	70,0-84,9	85,0-98,9	99 ya da daha fazla
170 ya da daha az	73,0'dan düşük	73,0-86,9	87,0-101,9	102 ya da daha fazla
173 ya da daha az	75,0'dan düşük	75,0-89,9	90,0-104,9	105 ya da daha fazla
175 ya da daha az	77,0'dan düşük	77,0-91,9	92,0-107,9	108 ya da daha fazla
178 ya da daha az	80,0'dan düşük	80,0-94,9	95,0-110,9	111 ya da daha fazla
180 ya da daha az	81,0'dan düşük	81,0-97,9	98,0-113,9	114 ya da daha fazla
183 ya da daha az	84,0'dan düşük	84,0-100,9	101,0-117,9	118 ya da daha fazla
185 ya da daha az	86,0'dan düşük	86,0-102,9	103,0-119,9	120 ya da daha fazla
188 ya da daha az	89,0'dan düşük	89,0-105,9	106,0-123,9	124 ya da daha fazla
191 ya da daha az	92,0'dan düşük	92,0-109,9	110,0-127,9	128 ya da daha fazla
193 ya da daha az	93,0'dan düşük	93,0-111,9	112,0-130,9	131 ya da daha fazla
BKİ	24 ya da daha az	25-29	30-34	35 ya da daha fazla

0 puan

3 puan

5 puan

8 puan

7 sorudan aldığınız puanları toplayın ve bir sonraki sayfada puanlarınıza karşılık gelen tip 2 diyabet geliştirme riskinizi değerlendiren açıklamalara bakın.

Toplam puan sayısı:

7 soruda aldığınız toplam puan: Aşağıdaki dört kutuda riskinizi değerlendirin.

DÜŞÜK RİSK 0-6 puan

Düşük risk ne anlama gelmektedir?

- Bu grupta her 200 kişiden 1'i, teşhis konmamış tip 2 diyabete sahiptir
- Bu gruptaki her 20 kişiden 1'i, gelecekte tip 2 diyabet geliştirme açısından yüksek riske sahiptir

Ne yapabilirsiniz?

Yaşınız ilerledikçe tip 2 diyabet geliştirme riskiniz artabilir. Düzenli olarak spor yaparak ve sağlıklı beslenerek, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve yüksek tansiyon (kan basıncı) geliştirme riskinizi azaltabilirsiniz.

ORTA RİSK 7-15 puan

Orta risk ne anlama gelmektedir?

- Bu grupta her 50 kişiden 1'i, teşhis konmamış tip 2 diyabete sahiptir
- Bu gruptaki her 10 kişiden 1'i, gelecekte tip 2 diyabet geliştirme açısından yüksek riske sahiptir

Ne yapabilirsiniz?

Yaşınız ilerledikçe tip 2 diyabet geliştirme riskiniz artabilir. Düzenli olarak spor yaparak ve sağlıklı beslenerek, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve yüksek tansiyon (kan basıncı) geliştirme riskinizi azaltabilirsiniz.

YÜKSEK RİSK 16-24 PUAN

Yüksek risk ne anlama gelmektedir?

- Bu grupta her 33 kişiden 1'i, teşhis konmamış tip 2 diyabete sahiptir
- Bu gruptaki her 7 kişiden 1'i, gelecekte tip 2 diyabet geliştirme açısından yüksek riske sahiptir

Ne yapabilirsiniz?

Tip 2 diyabete ya da yüksek kalp-damar hastalıkları riskine sahip olup olmadığının değerlendirilmesi için önümüzdeki 4 hafta içinde aile hekiminizden randevu almanızı öneriyoruz. Düzenli olarak spor yaparak ve sağlıklı beslenerek, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve yüksek tansiyon (kan basıncı) geliştirme riskinizi azaltabilirsiniz. Yaşam tarzınızı geliştirmek için etkin biçimde çaba gösterme zamanı geldi.

Şimdi ya da gelecekte tip 2 diyabet geliştirme konusunda yüksek riske sahipsiniz.

ÇOK YÜKSEK RİSK 25-47 PUAN

Çok yüksek risk ne anlama gelmektedir?

- Bu grupta her 14 kişiden 1'i, teşhis konmamış tip 2 diyabete sahiptir
- Bu gruptaki her 3 kişiden 1'i, gelecekte tip 2 diyabet geliştirme açısından yüksek riske sahiptir

Ne yapabilirsiniz?

Tip 2 diyabete ya da yüksek kalp-damar hastalıkları riskine sahip olup olmadığının değerlendirilmesi için önümüzdeki 1 - 2 hafta içinde aile hekiminizden randevu almanızı öneriyoruz. Düzenli olarak spor yaparak ve sağlıklı beslenerek, tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve yüksek tansiyon (kan basıncı) geliştirme riskinizi azaltabilirsiniz. Yaşam tarzınızı geliştirmek için etkin biçimde çaba gösterme zamanı geldi.

Şimdi ya da gelecekte tip 2 diyabet geliştirme konusunda çok yüksek riske sahipsiniz.

Diabetes.dk adresinde daha fazla bilgi alabilirsiniz.

