

اپنے خطرہ

کا ٹیسٹ

کریں

برائے قسم 2 ذیابیطس

اپنے لئے ٹائپ 2 ذیابیطس (شوگر کے مرض) کے ہونے، یا بڑھنے، کے خطرہ کا ٹیسٹ کریں

ڈینش ذیابیطس ایسوسی ایشن (Danish Diabetes Association) سفارش کرتی ہے کہ آپ اس جدول میں 7 سوالات کا جواب دیں، اپنے پوائنٹس کا اکٹھے شمار کریں، اور تشخیص کریں کہ آپ خطرے کے کس گروپ سے تعلق رکھتے ہیں۔ براہ مہربانی یاد رکھیں کہ خطرہ ٹیسٹ 18 سال سے کم عمر افراد کے لیے استعمال نہیں کیا جاسکتا ہے۔

1 آپ کا تعلق کس عمر گروپ سے ہے؟

- 0 پوائنٹس 18-49 سال
- 5 پوائنٹس 50-59 سال
- 9 پوائنٹس 60-69 سال
- 13 پوائنٹس 70 سال یا زیادہ عمر

4 کیا آپ کے والدین، بھائی، بہن، اور/یا بچے کو

ٹائپ 1 یا ٹائپ 2 ذیابیطس کا مرض لاحق ہے؟

- 0 پوائنٹس نہیں
- 5 پوائنٹس ہاں

2 کیا آپ خاتون یا مرد ہیں؟

- 0 پوائنٹس خاتون
- 1 پوائنٹس مرد

5 آپ کی کمر کی پیمائش کتنی ہے؟

اپنے پیٹ کے سب سے پھیلے ہوئے حصے کے اردگرد پیمائشی ٹیپ کو لپیٹیں۔ یہ اہم ہے کہ آپ نے اپنا پیٹ اندر کی طرف نہ کیا ہوا ہے

- 0 پوائنٹس 90 سینٹی میٹر سے نیچے
- 4 پوائنٹس 90-99 سینٹی میٹر
- 6 پوائنٹس 100-109 سینٹی میٹر
- 9 پوائنٹس 110 سینٹی میٹر اور اس سے اوپر

3 آپ اپنے نسلی پس منظر کو کیسے بیان کریں گے؟

- 0 پوائنٹس سفید فام یورپین
- 6 پوائنٹس دیگر نسلیت گروہ

6 کیا آپ کے ایک ڈاکٹر یا نرس نے کبھی کہا ہے کہ

آپ کا بلڈ پریشر بہت زیادہ ہے؟

- 0 پوائنٹس نہیں
- 5 پوائنٹس ہاں

7

آپ کس BMI (باڈی ماس انڈیکس) گروپ سے تعلق رکھتے ہیں؟

درج ذیل جدول دیکھیں۔ یہاں آپ اپنا قد، وزن جانیں گے اور ٹھیک نچلے حصے میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ آپ کا تعلق کس BMI گروپ سے ہے۔

قد سینٹی میٹر میں پیمائش کردہ	وزن کلوگرام میں پیمائش کردہ	وزن کلوگرام میں پیمائش کردہ	وزن کلوگرام میں پیمائش کردہ	وزن کلوگرام میں پیمائش کردہ
147 یا کم	65,0-75,9	54,0-64,9	54,0 سے کم	76 یا زیادہ
150 یا کم	68,0-78,9	57,0-67,9	57,0 سے کم	79 یا زیادہ
152 یا کم	70,0-80,9	58,0-69,9	58,0 سے کم	81 یا زیادہ
155 یا کم	72,0-83,9	60,0-71,9	60,0 سے کم	84 یا زیادہ
157 یا کم	74,0-86,9	62,0-73,9	62,0 سے کم	87 یا زیادہ
160 یا کم	77,0-89,9	64,0-76,9	64,0 سے کم	90 یا زیادہ
163 یا کم	80,0-92,9	66,0-79,9	66,0 سے کم	93 یا زیادہ
165 یا کم	82,0-95,9	68,0-81,9	68,0 سے کم	96 یا زیادہ
168 یا کم	85,0-98,9	70,0-84,9	70,0 سے کم	99 یا زیادہ
170 یا کم	87,0-101,9	73,0-86,9	73,0 سے کم	102 یا زیادہ
173 یا کم	90,0-104,9	75,0-89,9	75,0 سے کم	105 یا زیادہ
175 یا کم	92,0-107,9	77,0-91,9	77,0 سے کم	108 یا زیادہ
178 یا کم	95,0-110,9	80,0-94,9	80,0 سے کم	111 یا زیادہ
180 یا کم	98,0-113,9	81,0-97,9	81,0 سے کم	114 یا زیادہ
183 یا کم	101,0-117,9	84,0-100,9	84,0 سے کم	118 یا زیادہ
185 یا کم	103,0-119,9	86,0-102,9	86,0 سے کم	120 یا زیادہ
188 یا کم	106,0-123,9	89,0-105,9	89,0 سے کم	124 یا زیادہ
191 یا کم	110,0-127,9	92,0-109,9	92,0 سے کم	128 یا زیادہ
193 یا کم	112,0-130,9	93,0-111,9	93,0 سے کم	131 یا زیادہ
BMI	30-34	25-29	24 یا کم	35 یا زائد

 8 پوائنٹس

 5 پوائنٹس

 3 پوائنٹس

 0 پوائنٹس

7 میں سے ہر سوال سے اپنے پوائنٹس میں اضافہ کریں، اور اپنے پوائنٹس کا اگلے صفحہ پر حوالہ دیں، جہاں آپ اپنے لئے ٹائپ 2 ذیابیطس بڑھنے کے خطرہ کی تشخیص کر سکتے ہیں۔

پوائنٹس کی کل تعداد:

7 سوالات میں سے پوائنٹس کی کل تعداد: مندرجہ ذیل چار خاتوں میں سے ایک میں اپنے خطرے کی تشخیص کریں۔

کم خطرہ 0-6 پوائنٹس	
کم خطرہ کا کیا مطلب ہے؟	آپ کیا کر سکتے ہیں؟
<ul style="list-style-type: none"> اس گروپ کے 200 افراد میں سے 1 فرد کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے جس کی تشخیص نہیں کی گئی ہے اس گروپ کے 20 افراد میں سے 1 فرد کو مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے بڑھنے کا شدید خطرہ لاحق ہے 	<p>جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی جائے گی، آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے اور ایک صحت مند غذا کھانے سے، آپ ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کے امراض، اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔</p>

درمیانہ خطرہ 7-15 پوائنٹس	
درمیانہ خطرہ کا کیا مطلب ہے؟	آپ کیا کر سکتے ہیں؟
<ul style="list-style-type: none"> اس گروپ کے 50 افراد میں سے 1 فرد کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے جس کی تشخیص نہیں کی گئی ہے اس گروپ کے 10 افراد میں سے 1 فرد کو مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے بڑھنے کا شدید خطرہ ہے 	<p>جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی جائے گی، آپ کے ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ہونے کے خطرے میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے اور ایک صحت مند غذا کھانے سے، آپ ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کے امراض، اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔</p>

شدید خطرہ 16-24 پوائنٹس	
شدید خطرہ کا کیا مطلب ہے؟	آپ کیا کر سکتے ہیں؟
<ul style="list-style-type: none"> اس گروپ کے 33 افراد میں سے 1 فرد کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے جس کی تشخیص نہیں کی گئی ہے اس گروپ کے 7 افراد میں سے 1 فرد کو مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے بڑھنے کا شدید خطرہ لاحق ہے <p>آپ کو اب یا مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا شدید خطرہ ہے۔</p>	<p>ہم سفارش کرتے ہیں کہ آپ آگے 4 ہفتوں میں ایک معائنہ کرانے کے لئے اپنے GP کے پاس ایک ملاقات متعین کرا لیں، آیا کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس، یا دل کے امراض کا ایک شدید خطرہ تو نہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے اور ایک صحت مند غذا کھانے سے، آپ ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کے امراض، اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کی طرز زندگی کو بہتر بنانے کے لئے فعال طور پر کچھ کرنے کا وقت ہے۔</p>

انتہائی خطرہ 25-47 پوائنٹس	
انتہائی خطرہ کا کیا مطلب ہے؟	آپ کیا کر سکتے ہیں؟
<ul style="list-style-type: none"> اس گروپ کے 14 افراد میں سے 1 فرد کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہے جس کی تشخیص نہیں کی گئی ہے اس گروپ کے 3 افراد میں سے 1 فرد کو مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے بڑھنے کا شدید خطرہ ہے <p>آپ کو اب یا مستقبل میں ٹائپ 2 ذیابیطس ہونے کا انتہائی خطرہ ہے۔</p>	<p>ہم سفارش کرتے ہیں کہ آپ تقریباً آگے 1 سے 2 ہفتوں میں ایک معائنہ کرانے کے لئے اپنے GP کے ساتھ ایک ملاقات متعین کرا لیں، آیا کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس، یا دل کے امراض کا ایک شدید خطرہ تو نہیں۔ باقاعدگی سے ورزش کرنے اور ایک صحت مند غذا کھانے سے، آپ ٹائپ 2 ذیابیطس، دل کے امراض، اور بلڈ پریشر کے بڑھنے کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کی طرز زندگی کو بہتر بنانے کے لئے فعال طور پر کچھ کرنے کا وقت ہے۔</p>

diabetes.dk سے مزید معلومات حاصل کریں

