

# Prediabetes Pagsusuri sa Panganib

## 1. Ilang taon na kayo?

- Mas bata sa 40 taon (0 puntos)
- 40–49 na taon (1 puntos)
- 50–59 na taon (2 puntos)
- 60 taon o mas matanda (3 puntos)

Isulat ang iskor ninyo sa mga kahon sa ibaba

## 2. Kayo ba ay lalaki o babae?

- Lalaki (1 puntos) Babae (0 puntos)

## 3. Kung kayo ay babae, kayo ba ay nadayagnos na noon na may gestational diabetes?

- Oo (1 puntos) Hindi (0 puntos)

## 4. Mayroong bang diabetes ang inyong ina, ama, o sinuman sa inyong mga kapatid?

- Oo (1 puntos) Hindi (0 puntos)

## 5. Nadayagnos na ba kayo na may mataas na presyon ng dugo?

- Oo (1 puntos) Hindi (0 puntos)

## 6. Kayo ba ay pisikal na aktibo?

- Oo (0 puntos) Hindi (1 puntos)

## 7. Ano ang kategorya ng inyong timbang?

- (Tingnan ang talahanayan sa kanan)

Tangkad	Timbang (libra)		
4'10"	119-142	143-190	191+
4'11"	124-147	148-197	198+
5'0"	128-152	153-203	204+
5'1"	132-157	158-210	211+
5'2"	136-163	164-217	218+
5'3"	141-168	169-224	225+
5'4"	145-173	174-231	232+
5'5"	150-179	180-239	240+
5'6"	155-185	186-246	247+
5'7"	159-190	191-254	255+
5'8"	164-196	197-261	262+
5'9"	169-202	203-269	270+
5'10"	174-208	209-277	278+
5'11"	179-214	215-285	286+
6'0"	184-220	221-293	294+
6'1"	189-226	227-301	302+
6'2"	194-232	233-310	311+
6'3"	200-239	240-318	319+
6'4"	205-245	246-327	328+
	<b>1 Puntos</b>	<b>2 Puntos</b>	<b>3 Puntos</b>
	Mas mababa ang timbang ninyo kaysa sa hanay ng 1 Puntos (0 puntos)		

Kabuuang iskor:

Hinango mula sa Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Pinatunayan ang orihinal na algorithm nang walang gestational diabetes bilang bahagi ng modelo.

## Kung 5 o mas mataas ang inyong iskor

Mas mataas ang panganib ninyo na magkaroon ng prediabetes at mataas ang panganib ninyo para sa type 2 diabetes. Gayunpaman, tanging ang inyong doktor ang makapagsasabi nang may katiyakan kung mayroon kayong type 2 diabetes o prediabetes, isang kondisyon kung saan ang mga lebel ng asukal ng dugo ay mas mataas kaysa sa normal ngunit hindi pa sapat na mataas para madayagnos bilang type 2 diabetes.

**Kausapin ang inyong doktor kung kailangan ang karagdagang pagsusuri.**

Kung kayo ay Aprikanong Amerikano, Hispaniko/Latino na Amerikano, Amerikanong Indian/Katutubo ng Alaska, Asianong Amerikano, o Taga-Island ng Pasipiko, mas mataas ang panganib ninyo sa prediabetes at type 2 diabetes. Bukod dito, kung kayo ay Asianong Amerikano, mas mataas ang panganib ninyo para sa type 2 diabetes sa mas mababang timbang (mas mababa ng mga 15 libra kaysa sa mga timbang sa hanay ng 1 Puntos). Kausapin ang inyong doktor upang alamin kung dapat ninyong ipasuri ang inyong asukal ng dugo.

## Maaari ninyong mabawasan ang inyong panganib para sa type 2 diabetes

Alamin kung paano ninyo mababaliktad ang prediabetes at mapigilan o antalain ang type 2 diabetes sa pamamagitan ng isang programa sa pagbabago ng pamumuhay na kinikilala ng CDC sa <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>.

Ang Pagsusuri sa Panganib ay ipinagkakaloob ng American Diabetes Association at ng Centers for Disease Control and Prevention.

