

قد	وزن (پاؤنڈز میں)		
4'10"	143-190	119-142	191+
4'11"	148-197	124-147	198+
5'0"	153-203	128-152	204+
5'1"	158-210	132-157	211+
5'2"	164-217	136-163	218+
5'3"	169-224	141-168	225+
5'4"	174-231	145-173	232+
5'5"	180-239	150-179	240+
5'6"	186-246	155-185	247+
5'7"	191-254	159-190	255+
5'8"	197-261	164-196	262+
5'9"	203-269	169-202	270+
5'10"	209-277	174-208	278+
5'11"	215-285	179-214	268+
6'0"	221-293	184-220	294+
6'1"	227-301	189-226	302+
6'2"	233-310	194-232	311+
6'3"	240-318	200-239	319+
6'4"	246-327	205-245	328+
	3 پوائنٹس	2 پوائنٹس	1 پوائنٹ
	آپ کا وزن 1 پوائنٹ سے کم ہے کام (0 پوائنٹس)		

نیچے باکس میں اپنا  
اسکور لکھیں

1. آپ کی عمر کتنی ہے؟

40 سال سے کم عمر (0 پوائنٹس)  
40-49 سال (1 پوائنٹ)  
50-59 سال (2 پوائنٹس)  
60 سال یا اس سے زائد عمر (3 پوائنٹس)

2. آپ مرد ہیں یا عورت؟

مرد (1 پوائنٹ) عورت (0 پوائنٹس)

3. اگر آپ عورت ہیں، تو کیا کبھی آپ کی تشخیص دوران حمل کے ذیابیطس کے لیے ہوئی تھی؟

ہاں (1 پوائنٹ) نہیں (0 پوائنٹس)

4. کیا آپ کی والدہ، والد، بہن، یا بھائی کو ذیابیطس ہے؟

ہاں (1 پوائنٹ) نہیں (0 پوائنٹس)

5. کیا کبھی آپ کو بیش فشار خون کی تشخیص ہوئی ہے؟

ہاں (1 پوائنٹ) نہیں (0 پوائنٹس)

6. کیا آپ جسمانی طور پر فعال ہیں؟

ہاں (0 پوائنٹس) نہیں (1 پوائنٹ)

7. آپ کا وزن کس زمرہ میں آتا ہے؟

(دائیں جانب چارٹ ملاحظہ فرمائیں)

کل اسکور:

ماخذ از بینک وغیرہ، این انٹرن میڈ 151:775-783، 2009۔ اصل الگورتھم کی قدیمیاتی ماڈل کے ایک جز کے بطور حمل کی ذیابیطس کے بغیر کی گئی تھی۔

اگر آپ کا اسکور 5 یا زیادہ ہو تو

آپ کو ماقبل ذیابیطس کا اضافی خطرہ ہے اور آپ ٹائپ 2 ذیابیطس کے اعلیٰ خطرے میں ہیں۔ تاہم، صرف آپ کا ڈاکٹر یقینی طور پر کہہ سکتا ہے کہ آیا آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس یا ماقبل ذیابیطس ہے، جو کہ ایسی صورت حال ہے جس میں خون میں شکر کی سطحیں نارمل سے زیادہ ہوتی ہیں لیکن اتنی بھی زیادہ نہیں ہوتیں کہ آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہو۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا اضافی جانچوں کی ضرورت ہے، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ افریقی امریکی، ہسپانوی/لاطینی امریکی، امریکی انڈین/الاسکا کے باشندے، ایشیائی امریکی، یا پیسیفک آئی لینڈر ہیں، تو آپ ماقبل ذیابیطس اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے اعلیٰ ترین خطرے میں ہیں۔ مزید برآں، اگر آپ ایشیائی امریکی ہیں، تو آپ کم تر وزن (1 پوائنٹ والے کالم کے وزن سے 15 پاؤنڈ کم) پر بھی ٹائپ 2 ذیابیطس کے اضافی خطرے میں ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ کو خون میں شکر کی جانچ کروانی چاہیے، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

امریکن ڈائیبتیز ایسوسی ایشن اور سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول ایرڈ پریونشن کے ذریعے فراہم کردہ خطرے کی جانچ۔



آپ اپنے ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کر سکتے ہیں

ایک CDC سے تسلیم شدہ، طرز زندگی میں تبدیلی کے پروگرام کے ذریعے جانیں کہ کیسے آپ اپنی ماقبل ذیابیطس کو واپس لوٹا سکتے ہیں اور ٹائپ 2 ذیابیطس کی روک تھام یا اس میں تاخیر کر سکتے ہیں، جو یہاں دستیاب ہے <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>