

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