

من يكن على علم بوضعه الصحي في الوقت المناسب، فإنه بإمكانه أن يحمي نفسه من مرض السكري وعواقبه.
اختبر لديك مخاطر هذا المرض!

هل أنت مهدد بهذا المرض؟

التدخين

- ما هي حالة التدخين لديك؟
- لم أَدخّن أبداً
- لقد دخنت سابقاً بمعدل أقل من 20 سيجارة في اليوم
- لقد دخنت سابقاً بمعدل أكثر من 20 سيجارة في اليوم
- أَدخّن بمعدل أقل من 20 سيجارة في اليوم
- أَدخّن بمعدل 20 سيجارة في اليوم
- أكثر في اليوم
- 0 من النقاط
- 0 من النقاط
- 3 نقاط
- 0 من النقاط
- 6 نقاط

الكحول

- كم كأس من المشروبات الكحولية تتناول في اليوم؟
- أنا لا أشرب الكحول أو أشرب بصفة نادرة جداً
- 1-4
- <4
- 2 من النقاط
- 0 من النقاط
- 2 من النقاط

طول القامة

- ما هو طولك بالسنتيمتر؟
- >152 11 نقاط
- 152-159 9 نقاط
- 160-167 7 نقاط
- 168-175 5 نقاط
- 176-183 3 نقاط
- 184-191 1 نقطة
- ≤192 0 من النقاط

قياس الخصر

- ما هو قياس الخصر بالسنتيمتر؟
- >75 0 من النقاط
- 75-79 4 نقاط
- 80-84 8 نقاط
- 85-89 12 نقطة
- 90-94 16 نقطة
- 95-99 20 نقطة
- 100-104 24 نقطة
- 105-109 28 نقطة
- 110-114 32 نقطة
- 115-119 36 نقطة
- ≤120 40 نقطة

والآن اجمع نقاطك! المجموع: _____ نقطة

التقييم

- من 0 إلى 29 نقطة
- خطر المرض بالسكري بنسبة ضئيلة
- من 30 إلى 39 نقطة
- لا يزال خطر المرض بالسكري بنسبة ضئيلة
- من 40 إلى 49 نقطة
- خطر عالي للمرض بالسكري يجب التحدث مع طبيبك في الموضوع
- من 50 إلى 59 نقطة
- خطر المرض بالسكري بنسبة عالية
- يجب أن تقوم بالفحوصات الطبية اللازمة
- أثر من 59 نقطة
- خطر المرض بالسكري بنسبة عالية جداً
- يجب في كل الحالات مراجعة الطبيب. من الممكن أنك مصاب بمرض السكري

السن

- كم عمرك بحساب السنوات؟
- >35 0 من النقاط
- 35-39 1 نقطة
- 40-44 3 نقاط
- 45-49 5 نقاط
- 50-54 7 نقاط
- 55-59 9 نقاط
- 60-64 11 نقطة
- 65-70 13 نقطة

النشاط البدني

- هل تقوم بنشاط بدني في الأسبوع لمدة 5 ساعات على الأقل؟
- لا 1 نقطة
- نعم 0 من النقاط

من النقاط

- هل تم في السابق اكتشاف ضغط الدم لديك؟
- لا 5 من النقاط
- نعم 1 نقطة

استهلاك منتجات الحبوب الغنية

بالألياف الغذائية

كم تستهلك من منتجات الحبوب الغنية بالألياف الغذائية يومياً؟

- 0 غرام 5 نقاط
- 50 غرام 4 نقاط
- 100 غرام 3 نقاط
- 150 غرام 2 من النقاط
- 200 غرام 1 نقطة
- <200 غرام 0 من النقاط

استهلاك اللحم

كم مرة تتناول اللحم الأحمر مثل لحم الخروف والبقرة؟

- لا أتناول اللحم أبداً أو نادر جداً
- من 1-2 مرتين في الأسبوع
- من 3-4 مرات في الأسبوع
- من 5-6 مرات في الأسبوع
- يومياً
- أكثر من مرة في اليوم
- 0 من النقاط
- 1 نقطة
- 2 من النقاط
- 4 نقاط
- 5 نقاط
- 8 نقاط

القهوة

كم فنجان قهوة تشرب في اليوم؟

- 0-1
- 2-5
- <0
- 2 من النقاط
- 1 نقطة
- 0 من النقاط