

TÔI CÓ NGUY CƠ BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 KHÔNG?

SỐ ĐIỂM CỦA QUÍ VỊ CÓ Ý NGHĨA GÌ?

Số điểm cho biết nếu quý vị có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng 5 năm hay không:

- 5 trở xuống— nguy cơ thấp
- 6 – 11 — nguy cơ trung bình
- 12 trở lên — quý vị có nguy cơ cao bị bệnh tiểu đường loại 2

Quý vị có thể giảm bớt được nguy cơ. Bằng cách ăn những thức ăn lành mạnh hơn và hoạt động nhiều hơn, quý vị có thể duy trì sức khỏe tốt và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và các căn bệnh trầm trọng khác.

Bệnh tiểu đường loại 2 là gì?

Nguyên do của bệnh tiểu đường là khi lượng glucose (tên một loại đường) trong máu của quý vị quá cao. Tình trạng này có thể làm cho quý vị cảm thấy không khỏe.

Quý vị có thể bị bệnh tiểu đường mà không hay biết. Một số người bị bệnh tiểu đường có thể cảm thấy không có gì khác biệt so với bình thường.

Quý vị có thể giảm khả năng mắc bệnh tiểu đường của mình

Quý vị có thể giảm khả năng mắc bệnh tiểu đường của mình bằng cách hoạt động, bằng cách có những thay đổi nhỏ nhỏ trong thói quen ăn uống và duy trì một thể trọng tốt cho sức khỏe.

Chúng tôi hiểu được không dễ dàng một mình thực hiện một số thay đổi trong lối sống.

Chương trình *Life!* là gì?

Chương trình *Life!* hỗ trợ và dạy quý vị cách thức tiếp nhận những thói quen sống tốt cho sức khỏe để giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và đột quỵ.

Qua chương trình *Life!* quý vị sẽ biết được

- Bệnh tiểu đường, tim và đột quỵ là những bệnh gì?
- Hiểu được các nhân tố gây bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim và đột quỵ
- Tầm quan trọng của sự vận động cho sức khỏe của quý vị
- Có các sự lựa chọn thức ăn tốt cho sức khỏe
- Làm thế nào duy trì một thể trọng tốt cho sức khỏe
- Nên tìm xem những gì trong nhãn hiệu thức ăn
- Cỡ bữa ăn (ăn đúng lượng thức ăn)
- Nấu ăn, công thức nấu ăn tốt cho sức khỏe

ĐIỀU CẦN LÀM

1. Mang tờ đơn này đến gặp chuyên gia y tế hay bác sĩ của quý vị và bàn với họ về bệnh tiểu đường
2. Hoặc nói chuyện với nhân viên trợ giúp *Life!* về chương trình *Life!*

Nhân viên trợ giúp *Life!* ở địa phương quý vị là

Công cụ Đánh giá Nguy cơ Tiểu đường Loại 2 ở Úc (AUSDRISK)

1. Nhóm tuổi quý vị

Dưới 35 tuổi ☐ 0 điểm
 35–44 tuổi ☐ 2 điểm
 45–54 tuổi ☐ 4 điểm
 55–64 tuổi ☐ 6 điểm
 65 tuổi trở lên ☐ 8 điểm

2. Giới tính

Nữ ☐ 0 điểm
 Nam ☐ 3 điểm

3. Quý vị ra đời ở đâu?

Á Châu (bao gồm tiểu lục địa Ấn Độ), Trung
 Đông, Bắc Phi, Nam Âu ☐ 2 điểm
 Úc Châu ☐ 0 điểm
 Nơi khác ☐ 0 điểm

4. Quý vị có cha mẹ, hay anh chị em được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường (loại 1 hay loại 2) không?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 3 điểm

5. Quý vị đã từng được phát hiện có đường huyết cao không (chẳng hạn, khi khám sức khỏe, khi bị bệnh hay đang mang thai)?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 6 điểm

6. Quý vị hiện có đang dùng thuốc trị cao huyết áp không?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 2 điểm

7. Quý vị hiện có đang hút thuốc lá hay các sản phẩm thuốc lá khác mỗi ngày không?

Không ☐ 0 điểm
 Có ☐ 2 điểm

8. Quý vị thường ăn trái cây hay rau quả bao lâu một lần?

Mỗi ngày ☐ 0 điểm
 Không phải mỗi ngày ☐ 1 điểm

9. Tính trung bình, quý vị có dành ra ít nhất 2 tiếng rưỡi tập thể dục hàng tuần không (chẳng hạn, 30 phút một ngày, 5 ngày hay nhiều hơn mỗi tuần)?

Có ☐ 0 điểm
 Không ☐ 2 điểm

10. Số đo vòng eo của quý vị đo bên dưới xương sườn (thường ở mức ngang rốn và khi đang đứng)?

Nam giới	Nữ giới	
Nhỏ hơn 90 cm	Nhỏ hơn 80 cm	<input type="checkbox"/> 0 điểm
90–100 cm	80–90 cm	<input type="checkbox"/> 4 điểm
Hơn 100 cm	Hơn 90 cm	<input type="checkbox"/> 7 điểm

Cộng điểm =