

AUSDRISK: ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ

1. Η ηλικιακή σας ομάδα

- | | | |
|------------------|--------------------------|----------|
| Κάτω των 35 ετών | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| 35 – 44 ετών | <input type="checkbox"/> | 2 βαθμοί |
| 45 – 54 ετών | <input type="checkbox"/> | 4 βαθμοί |
| 55 – 64 ετών | <input type="checkbox"/> | 6 βαθμοί |
| 65 ετών ή άνω | <input type="checkbox"/> | 8 βαθμοί |

2. Φύλο

- | | | |
|---------|--------------------------|----------|
| Γυναίκα | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Άνδρας | <input type="checkbox"/> | 3 βαθμοί |

3. Η εθνικότητα/χώρα γέννησής σας:

3a. Κατάγεστε από Αβοριγίνες, Μαόρι ή από τις Νήσους Τόρες Στρέιτ και τις νήσους του Ειρηνικού;

- | | | |
|-----|--------------------------|----------|
| Όχι | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Ναι | <input type="checkbox"/> | 2 βαθμοί |

3b. Που γεννηθήκατε;

- | | | |
|--|--------------------------|----------|
| Αυστραλία | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Ασία (συμπεριλαμβανομένης της Ινδικής Υποηπείρου), Μέση Ανατολή, Βόρεια Αφρική, Νότια Ευρώπη | <input type="checkbox"/> | 2 βαθμοί |
| Άλλου | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |

4. Έχει κάποιος από τους γονείς σας ή αδελφός ή αδελφή σας διαγνωσθεί με διαβήτη (τύπου 1 ή τύπου 2);

- | | | |
|-----|--------------------------|----------|
| Όχι | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Ναι | <input type="checkbox"/> | 3 βαθμοί |

5. Διαγνώστηκε ποτέ υψηλή γλυκόζη στο αίμα σας (σάκχαρο) (για παράδειγμα σε ιατρική εξέταση, στη διάρκεια μιας ασθένειας, κατά την εγκυμοσύνη);

- | | | |
|-----|--------------------------|----------|
| Όχι | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Ναι | <input type="checkbox"/> | 6 βαθμοί |

6. Παίρνετε φάρμακα για υψηλή αρτηριακή πίεση;

- | | | |
|-----|--------------------------|----------|
| Όχι | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Ναι | <input type="checkbox"/> | 2 βαθμοί |

7. Καπνίζετε τσιγάρα ή άλλο προϊόν καπνού σε καθημερινή βάση;

- | | | |
|-----|--------------------------|----------|
| Όχι | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Ναι | <input type="checkbox"/> | 2 βαθμοί |

8. Πόσο συχνά τρώτε λαχανικά ή φρούτα;

- | | | |
|---------------|--------------------------|----------|
| Κάθε μέρα | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Όχι κάθε μέρα | <input type="checkbox"/> | 1 βαθμοί |

9. Κατά μέσο όρο, θα λέγατε ότι κάνετε τουλάχιστον 2,5 ώρες σωματική άσκηση την εβδομάδα (για παράδειγμα 30 λεπτά την ημέρα επί 5 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα);

- | | | |
|-----|--------------------------|----------|
| Ναι | <input type="checkbox"/> | 0 βαθμοί |
| Όχι | <input type="checkbox"/> | 2 βαθμοί |

10. Η περιμέτρος της μέσης σας μετρημένη κάτω από τα πλευρά (συνήθως στο ύψος του αφαλού, και όταν είστε σε όρθια στάση)

Περιμέτρος μέσης (εκ.)

Για Ασιάτες ή Αβοριγίνες ή προερχόμενους από τις Νήσους Τόρες Στρέιτ:

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Άνδρες | Γυναίκες | |
| Μικρότερη από 90 εκ. | Μικρότερη από 80 εκ. | <input type="checkbox"/> 0 βαθμοί |
| 90 – 100 εκ. | 80 – 90 εκ. | <input type="checkbox"/> 4 βαθμοί |
| Μεγαλύτερη από 100 εκ. | Μεγαλύτερη από 90 εκ. | <input type="checkbox"/> 7 βαθμοί |

Για άλλες εθνικότητες:

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Άνδρες | Γυναίκες | |
| Μικρότερη από 102 εκ. | Μικρότερη από 88 εκ. | <input type="checkbox"/> 0 βαθμοί |
| 102 – 110 εκ. | 88 – 100 εκ. | <input type="checkbox"/> 4 βαθμοί |
| Μεγαλύτερη από 110 εκ. | Μικρότερη από 100 εκ. | <input type="checkbox"/> 7 βαθμοί |

Αθροίστε τους βαθμούς σας

Ο κίνδυνος που διατρέχετε να εκδηλώσετε διαβήτη τύπου 2 μέσα σε 5 χρόνια*:

- 5 βαθμοί ή λιγότεροι: Χαμηλός βαθμός κινδύνου**
Περίπου 1 στα 100 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη τύπου 2.
- 6-11 βαθμοί: Μέσος βαθμός κινδύνου**
Για σύνολο 6-8 βαθμών, περίπου 1 στα 50 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη. Για σύνολο 9-11 βαθμών, περίπου 1 στα 30 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη.
- 12 ή περισσότεροι βαθμοί: Υψηλός βαθμός κινδύνου**
Για σύνολο 12-15 βαθμών, περίπου 1 στα 14 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη. Για σύνολο 16-19 βαθμών, περίπου 1 στα 7 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη. Για σύνολο 20 ή περισσότερων βαθμών, περίπου 1 στα 3 άτομα θα εκδηλώσει διαβήτη.

* Οι βαθμολογίες ίσως υπερεκτιμούν τον βαθμό κινδύνου σε άτομα ηλικίας κάτω των 25 ετών.

Αν συγκεντρώσατε 6-11 βαθμούς στο AUSDRISK, ίσως διατρέχετε αυξημένο βαθμό κινδύνου εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2. Συζητήστε τη βαθμολογία και τον προσωπικό σας βαθμό κινδύνου με το γιατρό σας. Βελτιώνοντας τον τρόπο ζωής σας μπορεί να βοηθήσει να μειώσετε τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2.

Αν συγκεντρώσατε 12 βαθμούς ή περισσότερους στο AUSDRISK ίσως έχετε διαβήτη τύπου 2 που δεν έχει διαγνωστεί ή βρίσκεστε σε υψηλό βαθμό κινδύνου να εκδηλώσετε αυτή την ασθένεια. Επισκεφθείτε το γιατρό σας για μια εξέταση γλυκόζης αίματος μετά από νηστεία. Δράστε τώρα για να προλάβετε την εκδήλωση του διαβήτη τύπου 2.