



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية  
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation



وزارة الصحة  
البرنامج الوطني لمكافحة داء السكر

# ما هي خطورة إصابتك بالسكر؟؟

البرنامج الوطني لمكافحة داء السكر  
وزارة الصحة  
٢٠٠٩



International  
Diabetes  
Federation

## مجموع النقاط التي حصلت عليها :

حسب مجموع نقاطك السابق يمكن توقع خطورة إصابتك بمرض السكر خلال العشر سنوات القادمة كالتالي:

مجموع النقاط	مستوى الخطورة	المرضى
أقل من ٧	منخفضة	١ من ١٠٠ يصاب بالمرض
7-11	مرتفعة قليلا	١ من ٢٥ يصاب بالمرض
12-14	خطورة متوسطة	١ من ٦ يصاب بالمرض
15-20	خطورة مرتفعة	١ من ٣ يصاب بالمرض
أكثر من ٢٠	خطورة مرتفعة جدا	١ من ٢ يصاب بالمرض

النموذج الفنلندي لتقييم خطورة الإصابة بمرض السكر النوع الثاني

4. هل تمارس 30 دقيقة من النشاط البدني بصورة يومية معظم أيام العام (في العمل، ضمن برنامج الترفيه أو النشاط اليومي المعتاد مثل أعمال المنزل)؟

0p	نعم
2p	لا

5. ما هو معدل تناولك للخضراوات والفواكه؟

0p	يومية
1p	ليس بصورة يومية

6. هل تتناول علاجا لارتفاع ضغط الدم بصورة منتظمة؟

0p	لا
2p	نعم

7. هل هناك تاريخ مرضي سابق لقراءات مرتفعة لمستوى السكر بالدم (خلال الفحوصات المخبرية الدورية أو أثناء الحمل)؟

0p	لا
5p	نعم

8. هل أصيب أحد من افراد عائلتك المقربين بالسكر (النوع الأول أو الثاني)؟

0p	لا
3p	نعم: الجد أو الجدة، العم، الخال، ابن العم أو ابن الخال ولكن ليس أقرباء الدرجة الأولى
5p	نعم: أحد الوالدين، أخت، أخ، ابن

## ما هي خطورة إصابتك بالسكر؟؟

لتتعرف على مقدار خطورة إصابتك بمرض السكر، اختر الإجابة المناسبة لكل سؤال، ثم احسب مجموع النقاط التي حصلت عليها وقارنها بالجدول في أسفل الصفحة.

1. العمر

0p	أقل من ٤٥
2p	٤٥-٥٤ سنة
3p	٥٥-٦٤ سنة
4p	أكبر من ٦٠ سنة

2. مؤشر كتلة الجسم

0p	أقل من ٢٥ كجم/م <sup>2</sup>
1p	٢٥-٣٠ كجم/م <sup>2</sup>
3p	أكثر من ٣٠ كجم/م <sup>2</sup>

3. محيط الخصر مقاسا تحت الأضلاع مباشرة (غالباً عند مستوى السرة):

النتيجة	الرجال	النساء
0p	أقل من ٩٤ سم	أقل من ٨٠ سم
1p	٩٤-١٠٢ سم	٨٠-٨٨ سم
3p	أكثر من ١٠٢ سم	أكثر من ٨٠ سم



البتترول الوطنية  
**KNPC**

إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية  
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation



Ministry of Health  
National Diabetes Prevention Program

# Learn Your Risk of Developing Diabetes

National Diabetes Prevention Program  
Minister of Health  
2009



International  
Diabetes  
Federation

## Learn Your Risk of Developing Diabetes

Circle the right alternative and add up your points.

### 1. Age

0p	Under 45
2p	45-54 years
3p	55-64 years
4p	Over 64 years

### 2. Body mass index

0p	Lower than 25 kg/m <sup>2</sup>
1p	25-30 kg/m <sup>2</sup>
3p	Higher than 30 kg/m <sup>2</sup>

### 3. Waist circumference measured below the ribs (usually at the level of the navel)

score	Men	Women
0p	Less than 94cm	Less than 80 cm
1p	94-102cm	80-88 cm
3p	More than 102 cm	More than 88 cm

### 4. Do you usually have daily at least 30 minutes of physical activity at work and/or during leisure time (including normal daily activity)?

0p	Yes
2p	No

### 5. How often do you eat vegetables fruit or berries?

0p	Every day
1p	Not every day

### 6. Have you ever taken medication for high blood pressure on regular basis?

0p	No
2p	Yes

### 7. Have you ever been found to have high blood glucose (eg health examination, during an illness, during pregnancy)?

0p	No
5p	Yes

### 8. Have any of the members of your immediate family or other relatives been diagnosed with diabetes (type 1 or type 2)?

0p	No
3p	Yes: grandparent, aunt, uncle or first cousin (but no own parent, brother, sister or child)
5p	Yes: parent, brother, sister or own child

## Total Risk Score

The risk of developing type 2 diabetes within 10 years is

Lower than 7	Low	estimated 1 in 100 will develop disease
7-11	Slightly elevated	estimated 1 in 25 will develop disease
12-14	Moderate	estimated 1 in 6 will develop disease
15-20	High	estimated 1 in 3 will develop disease
Higher than 20	Very high	estimated 1 in 2 will develop disease

The Finnish Type 2 Diabetes Risk Assessment Form

Test designed by Professor Jaakko Tuomilehto, Department of Public Health, University of Helsinki, and Jaana Lindström, MFS, National Public Health Inst