(TL 1.12)

Cách sàng lọc nguy cơ bệnh đái tháo đường típ 2

Giới thiệu về công cụ sàng lọc

Đây là một bộ câu hỏi sử dụng để sàng lọc nguy cơ đái tháo đường típ 2 ở người lớn mà không có triệu chứng bệnh

Quy trình hỏi

- Bước 1: Xác định đối tượng
  - Không phải là người đã được chẩn đoán ĐTĐ típ 2
  - Không có các triệu chứng của ĐTĐ

Quy trình hỏi

- Bước 2: Hỏi lần lượt 8 câu hỏi
- Lưu ý: Sử dụng chiều cao, cân nặng, BMI, vòng bụng đã đo ở các phần trước

Câu hỏi đánh giá nguy cơ bệnh Đái Tháo Đường

Hướng dẫn: Khoanh tròn vào số điểm tương ứng

Họ và tên: ..... Năm sinh: .....

Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ

Địa chỉ: .....

Câu 1: Tuổi
0đ. < 45 tuổi
2đ. 45 – 54 tuổi
3đ. 55 – 64 tuổi
4đ. > 64 tuổi

Câu 2: Chỉ số BMI
0đ. < 23
1đ. 23 – 27.5
3đ. > 27.5

Câu 3: Vòng bụng

	NAM GIỚI	NỮ GIỚI
0đ.	< 82 cm	< 72 cm
3đ.	82 – 90 cm	72 – 80 cm
4đ.	> 90 cm	> 80 cm

Câu 4: Ông/bà có luyện tập thể dục thể thao (bao gồm cả các công việc nhà, công việc xây dựng và công việc đồng áng) ít nhất 30 phút hàng ngày không?
0đ. Có
2đ. Không

Câu 5: Thói quen ăn rau củ quả của ông/bà như thế nào?
0đ. Ăn hàng ngày
1đ. Không ăn hàng ngày

Câu 6: Ông/bà đã bao giờ uống thuốc chống tăng huyết áp bao giờ chưa?
0đ. Chưa bao giờ
2đ. Đã hoặc đang sử dụng

Câu 7: Ông/bà đã từng được chẩn đoán đường huyết cao bao giờ chưa? (VD: trong 1 lần khám sức khỏe, hay trong thai kì?)
0đ. Chưa bao giờ
5đ. Đã từng

Câu 8: Trong gia đình của ông/bà, có ai đã từng được chẩn đoán đái tháo đường chưa? (kể cả tuýp 1 và tuýp 2)
0đ. Không ai cả
3đ. Có (ông bà, cô chú, hoặc anh chị em họ)
5đ. Có (bố mẹ, anh chị em ruột, hoặc con cái)

BẢNG ĐO CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì

Phân nhóm nguy cơ Đái tháo đường

Điểm	Nguy cơ	Nguy cơ phát triển bệnh
<7	**THẤP**	1/100 người có nguy cơ phát triển bệnh
7-11	**TĂNG NHẸ**	1/25 người có nguy cơ phát triển bệnh
12-14	**TRUNG BÌNH**	1/6 người có nguy cơ phát triển bệnh
15-20	**CAO**	1/3 người có nguy cơ phát triển bệnh
>20	**RẤT CAO**	1/2 người có nguy cơ phát triển bệnh

Câu 1: Tuổi

- 0đ. < 45 tuổi
- 2đ. 45 – 54 tuổi
- 3đ. 55 – 64 tuổi
- 4đ. > 64 tuổi

Câu 2: Chỉ số BMI

- 0đ. <23
- 1đ. 23–27,5
- 3đ. >27,5

BẢNG ĐO CHỈ SỐ KHỐI CƠ THỂ (BMI)

	140 cm	145 cm	150 cm	155 cm	160 cm	165 cm	170 cm	175 cm	180 cm
42 kg	21,4	20,0	18,7	17,5	16,4	15,4	14,5	13,7	13,0
45 kg	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9
48 kg	24,5	22,8	21,3	20,0	18,8	17,6	16,6	15,7	14,8
51 kg	26,0	24,3	22,7	21,2	19,9	18,7	17,6	16,7	15,7
54 kg	27,6	25,7	24,0	22,5	21,1	19,8	18,7	17,6	16,7
57 kg	29,1	27,1	25,3	23,7	22,3	20,9	19,7	18,6	17,6
60 kg	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5
63 kg	32,1	30,0	28,0	26,2	24,6	23,1	21,8	20,6	19,4
66 kg	33,7	31,4	29,3	27,5	25,8	24,2	22,8	21,6	20,4
69 kg	35,2	32,8	30,7	28,7	27,0	25,3	23,9	22,5	21,3
72 kg	36,7	34,2	32,0	30,0	28,1	26,4	24,9	23,5	22,2
75 kg	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1

Đỏ (<18): Thiếu cân; Xám (18-22,9): bình thường; Xanh (23-24,9): Nguy cơ béo phì; Vàng (≥25): Béo phì

Câu 3: Vòng bụn

	NAM GIỚI	NỮ GIỚI
0đ.	<82 cm	<72 cm
3đ.	82–90 cm	72–80 cm
4đ.	>90 cm	>80 cm

Câu 4: Có luyện tập thể dục thể thao ít nhất 30 phút hàng ngày không?

- 0đ. Có
- 2đ. Không

Câu 5: Thói quen ăn rau củ quả của ông bà như thế nào?

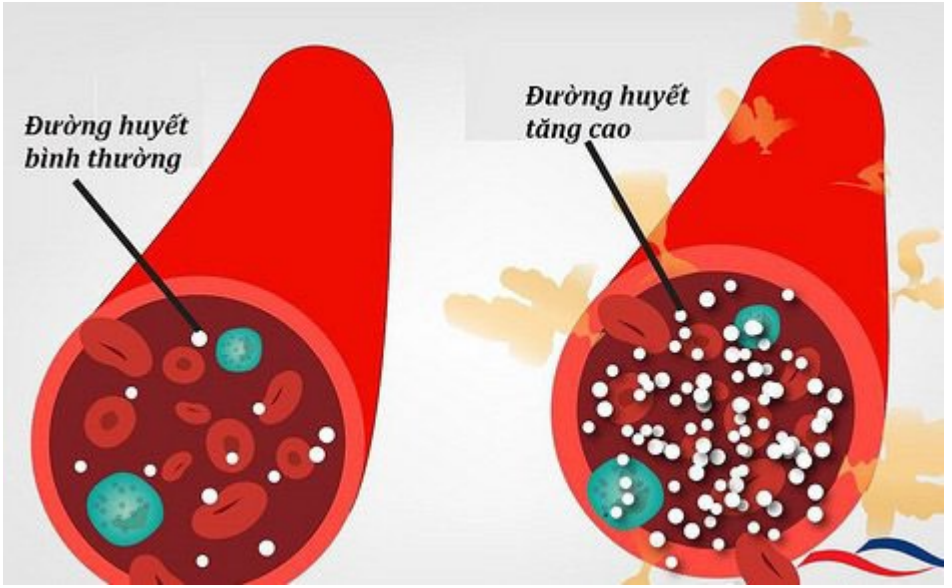
- 0đ. Ăn hàng ngày
- 1đ. Không ăn hàng ngày

Câu 6: Ông bà đã bao giờ uống thuốc chống tăng huyết áp bao giờ chưa?

- 0đ. Chưa bao giờ
- 2đ. Đã hoặc đang sử dụng

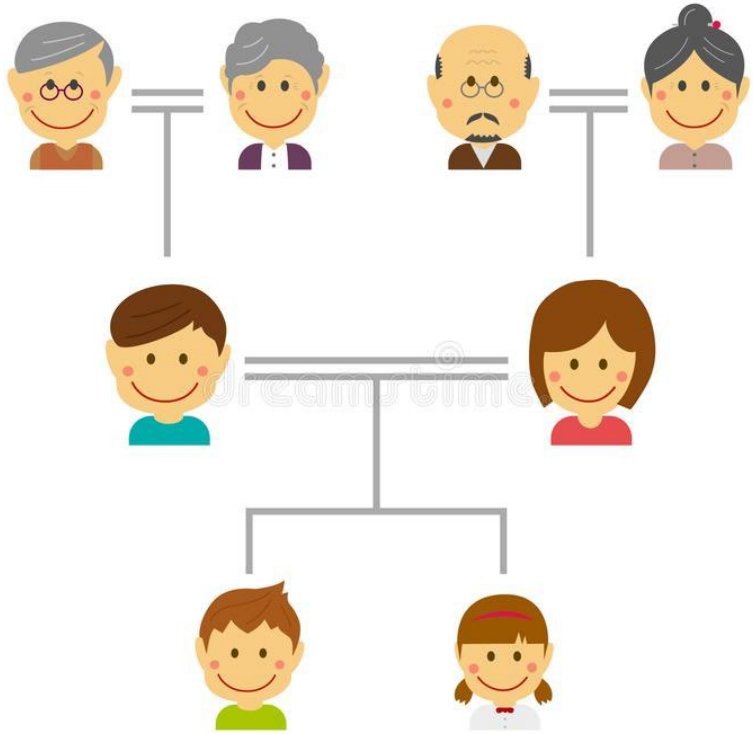
Câu 7: Ông/bà đã từng được chẩn đoán đường huyết cao bao giờ chưa?

- 0đ. Chưa bao giờ
- 5đ. Đã từng



Câu 8: Trong gia đình của ông bà, có ai đã từng được chẩn đoán đái tháo đường chưa (kể cả típ 1 và típ 2)?

- 0đ. Không ai cả
- 3đ. Có (ông bà, cô chú, hoặc anh chị em họ)
- 5đ. Có (bố mẹ, anh chị em ruột, hoặc con cái)



Cách tính điểm

Cộng điểm tất cả các câu trên và đối chiếu với mức tham khảo dưới đây

Điểm	Nguy cơ	Nguy cơ phát triển bệnh
<7	**THẤP**	1/100 người có nguy cơ phát triển bệnh
7 - 11	**TĂNG NHẸ**	1/25 người có nguy cơ phát triển bệnh
12 - 14	**TRUNG BÌNH**	1/6 người có nguy cơ phát triển bệnh
15 - 20	**CAO**	1/3 người có nguy cơ phát triển bệnh
>20	**RẤT CAO**	1/2 người có nguy cơ phát triển bệnh