

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 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)

	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

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