



# 8 CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ NGUY CƠ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Hướng dẫn: Khoanh tròn vào số điểm tương ứng

## 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 việc nhà, xây dựng, 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 có 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 kỳ?)

- 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 tít 1 và tít 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)

Điểm	Nguy cơ	Nguy cơ phát triển bệnh	Lưu ý
< 7	THẤP	1/100 người có nguy cơ phát triển bệnh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Điều chỉnh chế độ sinh hoạt, dinh dưỡng và rèn luyện sức khỏe phù hợp</li> <li>• Đến thăm khám tại cơ sở y tế khi cơ thể có dấu hiệu bất thường</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đến thăm khám tại cơ sở y tế</li> <li>• Khi đã được chẩn đoán bệnh, cần tuân thủ nghiêm ngặt theo điều trị của bác sĩ</li> </ul>
> 20	RẤT CAO	1/2 người có nguy cơ phát triển bệnh	