

Slide Update

ARE YOU AT RISK FOR

TYPE 2 DIABETES?



Diabetes Risk Test

- 1 How old are you?**
 Less than 40 years (0 points)
 40—49 years (1 point)
 50—59 years (2 points)
 60 years or older (3 points)

Write your score
in the box.



- 2 Are you a man or a woman?**
 Man (1 point) Woman (0 points)

- 3 If you are a woman, have you ever been diagnosed with gestational diabetes?**
 Yes (1 point) No (0 points)

- 4 Do you have a mother, father, sister, or brother with diabetes?**
 Yes (1 point) No (0 points)

- 5 Have you ever been diagnosed with high blood pressure?**
 Yes (1 point) No (0 points)

- 6 Are you physically active?**
 Yes (0 points) No (1 point)

- 7 What is your weight status?
(see chart at right)**

Height	Weight (lbs.)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 Point)	(2 Points)	(3 Points)
You weigh less than the amount in the left column (0 points)			

Add up
your score.



If you scored 5 or higher:
 You are at increased risk for having type 2 diabetes. However, only your doctor can tell for sure if you do have type 2 diabetes or prediabetes (a condition that precedes type 2 diabetes in which blood glucose levels are higher than normal). Talk to your doctor to see if additional testing is needed.

Type 2 diabetes is more common in African Americans, Hispanics/Latinos, American Indians, and Asian Americans and Pacific Islanders.

Higher body weights increase diabetes risk for everyone. Asian Americans are at increased diabetes risk at lower body weights than the rest of the general public (about 15 pounds lower).

For more information, visit us at diabetes.org or call 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

Adapted from Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

Lower Your Risk

The good news is that you can manage your risk for type 2 diabetes. Small steps make a big difference and can help you live a longer, healthier life. If you are at high risk, your first step is to see your doctor to see if additional testing is needed. Visit diabetes.org or call 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) for information, tips on getting started, and ideas for simple, small steps you can take to help lower your risk.

သင်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ

ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိပါသလား

၁. အသက်အရွယ်အားဖြင့်

- အသက် ၄၀ အောက်ဆိုရင် (၀) မှတ်
- အသက် ၄၀ - ၄၉ အတွင်းဆိုရင် (၁) မှတ်
- အသက် ၅၀ - ၅၉ အတွင်းဆိုရင် (၂) မှတ်
- အသက် ၆၀ နှင့် အထက်ဆိုရင် (၃) မှတ်

၂. ကျား/ မ အနေနဲ့

- အမျိုးသားဆိုရင် (၁) မှတ်
- အမျိုးသမီးဆိုရင် (၀) မှတ်

၃. အကယ်၍ အိမ်ထောင်သည် အမျိုးသမီး

ဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုရောဂါ

- ဖြစ်ဖူးသူ ဆိုရင် (၁) မှတ်
- မဖြစ်ဖူးသူ ဆိုရင် (၀) မှတ်

၄. အဖေ၊ အမေ၊ အစ်ကို၊ အစ်မ တွေမှာ ဆီးချိုရောဂါ

- ရှိမယ်ဆိုရင် (၁) မှတ်
- မရှိဘူးဆိုရင် (၀) မှတ်

၅. သွေးတိုးရောဂါ

- ရှိမယ်ဆိုရင် (၁) မှတ်
- မရှိဘူးဆိုရင် (၀) မှတ်

၆. ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ပုံမှန်လုပ်ဆောင်သူ

- ဟုတ်တယ်ဆိုရင် (၁) မှတ်
- မဟုတ်ဘူးဆိုရင် (၀) မှတ်

၇. ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမြင့်က

Height	Weight (lbs.)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 Point)	(2 Points)	(3 Points)

အကယ်၍ အမှတ်ပေါင်းက

(5) မှတ်နှင့် အထက်ဆီရင်

သင်ဟာ

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ဖို့ အလားအလာ ရှိနေပါပြီ...

ကိုယ်အလေးချိန်ဟာ ပိုပိုများလာလေလေ

ဆီးချိုဖြစ်နိုင်တဲ့နှုန်းက များလာလေလေပါပဲ

Prevention of Diabetes

လူထုအခြေပြု ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

၁. ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော စားသုံးမှု ပုံစံသို့ ပြောင်းလဲပါ..

၂. နေ့စဉ် ပုံမှန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား လုပ်ဆောင်ပါ...

၃. အနာဂတ် ကလေးငယ်များ ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပွား အောင် စီမံကိန်းများ ချမှတ်ပါ...

- မွေးစမှ ခြောက်လထိ နို့ချို တိုက်ကျွေးမှုများ
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော အစားအသောက်များ စီမံကိန်းများ
- အငန်ဓါတ်၊ အချိုဓါတ်၊ အဆီဓါတ်၊ အချိုရည် စတာတွေ စားသုံးမှု တားဆီးမည့် စီမံကိန်းများ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ဘေးကင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် နေရာများ၊ အားကစားပြိုင်ပွဲများ

၄. ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပွားအောင် ကျောင်းတွင်း စီမံကိန်းများ

- ကျန်းမာရေးနဲ့အညီ မုန့်များ ရောင်းချစေမှု
- အားကစား အချိန်များ ထည့်သွင်းစေမှု
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတများ သင်ကြား
ပြသစေမှု

၅. အလုပ်ခွင်မှာလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲစေခြင်း

၆. ဥပဒေ သတ်မှတ်ခြင်း

- အစားအသောက် ဈေးနှုန်းနဲ့ပက်သက်၍ တင်းကြပ်သော ဥပဒေ ထုတ်ခြင်း
- အစားအစာတင်သွင်းခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ ပြဌာန်းစေခြင်း
- အစားအသောက် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေ ပြဌာန်းစေခြင်း

လူတစ်ဦးချင်း အခြေပြု ဆီးချိုရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း

၁. စောစီးစွာ ရောဂါကို ရှာဖွေခြင်း
၂. အစားအသောက်နဲ့ ကိုယ်လက် လေကျင့်ခန်း
၃. ဆီးချိုသွေးချို ဆေးဝါးများ

Table 2.3—Criteria for testing for diabetes or prediabetes in asymptomatic adults

1. Testing should be considered in overweight or obese ($\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$ or $\geq 23 \text{ kg/m}^2$ in Asian Americans) adults who have one or more of the following risk factors:
 - A1C $\geq 5.7\%$ (39 mmol/mol), IGT, or IFG on previous testing
 - first-degree relative with diabetes
 - high-risk race/ethnicity (e.g., African American, Latino, Native American, Asian American, Pacific Islander)
 - women who were diagnosed with GDM
 - history of CVD
 - hypertension ($\geq 140/90$ mmHg or on therapy for hypertension)
 - HDL cholesterol level < 35 mg/dL (0.90 mmol/L) and/or a triglyceride level > 250 mg/dL (2.82 mmol/L)
 - women with polycystic ovary syndrome
 - physical inactivity
 - other clinical conditions associated with insulin resistance (e.g., severe obesity, acanthosis nigricans).
 2. For all patients, testing should begin at age 45 years.
 3. If results are normal, testing should be repeated at a minimum of 3-year intervals, with consideration of more frequent testing depending on initial results (e.g., those with prediabetes should be tested yearly) and risk status.
-

အဝလွန်ကံ့ကံ့သူတွေမှာ

အောက်ပါအချက်တွေ ရှိခဲ့လျှင်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ပိုဖြစ်နိုင်ပါတယ်

✓ **HA1C \geq 5.7% အထက်ရှိသူများ**

အရင် သွေးချို စမ်းသပ်ခဲ့ဖူးပြီး ပုံမှန်ထက် သွေးတွင်း
သွေးချိုဓါတ်များနေခဲ့တဲ့သူတွေ (IFG, IGT)

✓ ဆွေးမျိုးရင်းချာများတွင် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ရှိသူများ

✓ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ပိုအဖြစ်များတတ်တဲ့ လူမျိုးများ
(ဥပမာ အိန္ဒိယလူမျိုးများ)

✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ဖြစ်ဖူးသူများ
(Gestational Diabetes)

✓ နှလုံးသွေးကြောရောဂါရှိသူများ

✓ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ

✓ သွေးတွင်းအဆီဓါတ် များနေသူများ

(HDL cholesterol level < 35 mg/dL,

Triglyceride level > 250 mg/dL)

✓ သားဥအိမ်တွင် အရည်အိတ်များ ဖြစ်သည့် ရောဂါ ရှိနေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေ (PCOS)

✓ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသူများ

✓ အင်ဆူလင်ဟော်မုန်း အာနိသင် ဆန့်ကျင်မှု များခြင်း
လက္ခဏာ ရှိသူများ (ဥပမာ - အဝလွန်ကဲလွန်းသူများ၊
ဂုတ်ပိုးနှင့် တံတောင်ကွေးများတွင် အရေပြားထူ၍
မဲနေသူများ)

အသက် ၄၀ ကျော်တဲ့

မည်သူမဆို

ဆီးချိုသွေးချို ရောဂါ ရှိမရှိ စမ်းသပ်

စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်

သွေးချို စမ်းသပ်မှု ပုံမှန်ဖြစ်ရင်

၃ နှစ်ခြားတစ်ခါ

ထပ်စမ်းသပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်ရှိသူများ

အနေဖြင့်

၁ နှစ် တစ်ခါ

အနည်းဆုံး စစ်ဆေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်

Table 2.4—Categories of increased risk for diabetes (prediabetes)*

FPG 100 mg/dL (5.6 mmol/L) to 125 mg/dL (6.9 mmol/L) (IFG)

OR

2-h PG in the 75-g OGTT 140 mg/dL (7.8 mmol/L) to 199 mg/dL (11.0 mmol/L) (IGT)

OR

A1C 5.7–6.4% (39–47 mmol/mol)

*For all three tests, risk is continuous, extending below the lower limit of the range and becoming disproportionately greater at the higher end of the range.

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ များသူများ

မနက်အိပ်ယာထ အစာမစားမီ

သွေးချိုဓါတ် 100 mg/dL နှင့် 125 mg/dL

ကြားရှိသူများ (IFG)

ဂလူးကို့စ် ၇၅ ဂရမ်သောက်ပြီး

(၂) နာရီအကြာ

သွေးချိုဓါတ် 140 mg/dL နှင့် 199 mg/dL

ကြားရှိသူများ (IGT)

ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ချေ များသူများ

HbA1C ခေါ်

သွေးနီဥရှိ သွေးချိုဓါတ်များ

5.7% နှင့် 6.4 % အတွင်းရှိသူများကို

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ ကနဦးအဆင့်ရှိသူများ

(Pre Diabetes)

ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။