



## هل عمرك أقل من ٤٥ سنة؟

بالنسبة لطولك، هل وزنك يساوي أو أكثر من الوزن المعرض للإصابة بالسكري

نعم

خطر مرتفع

هل عمرك أقل من ٥٧ سنة؟\*

نعم

خطر مرتفع

خطر الإصابة بمقدمات السكري

هل يعاني أحد أفراد عائلتك من السكري؟

نعم

خطر منخفض

هل أخبرك الطبيب من قبل أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

نعم

خطر مرتفع

خطر الإصابة بمقدمات السكري

بالنسبة لطولك، هل وزنك يساوي أو أكثر من الوزن المعرض للإصابة بالسكري

نعم

خطر منخفض

هل سبق أن أصبت بالسكري أثناء الحمل؟

نعم

خطر مرتفع

خطر الإصابة بمقدمات السكري

### جدول الأوزان المعرضة للإصابة بالسكري

الوزن	الطول
٦٧ كغ	١٤٧ سم
٦٩ كغ	١٤٩ سم
٧١ كغ	١٥٢ سم
٧٤ كغ	١٥٤ سم
٧٦ كغ	١٥٧ سم
٧٩ كغ	١٦٠ سم
٨١ كغ	١٦٢ سم
٨٤ كغ	١٦٥ سم
٨٧ كغ	١٦٧ سم
٨٩ كغ	١٧٠ سم
٩٢ كغ	١٧٢ سم
٩٤ كغ	١٧٥ سم
٩٧ كغ	١٧٧ سم
١٠٠ كغ	١٨٠ سم
١٠٣ كغ	١٨٢ سم
١٠٦ كغ	١٨٥ سم
١٠٩ كغ	١٨٧ سم
١١٢ كغ	١٩٣ سم

خطر منخفض: في الوقت الحالي إن خطر إصابتك بمقدمات السكري أو داء السكري منخفضة. قد يتزايد الخطر مع التقدم بالعمر. قم بالتحدث مع طبيبك لمعرفة الطرق المناسبة للمحافظة على خطر الإصابة المنخفض.

خطر الإصابة بمقدمات السكري: أنت معرض لخطر أعلى من غيرك للإصابة بمقدمات السكري ما يعني أن نسبة جلوكوز الدم لديك أعلى من المعدل الطبيعي ولكنها لا تستدعي تشخيص داء السكري. تحدث مع طبيبك عن الطرق المناسبة لخفض خطر الإصابة بالسكري.

خطر مرتفع: إن نسبة خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني مرتفعة. على أي حال، فقط الطبيب هو من يستطيع تحديد إصابتك بالسكري من النوع الثاني. تحدث مع طبيبك لمعرفة إذا كنت بحاجة للمزيد من الفحوصات الطبية للسكري.

\* إن خطر إصابتك بالسكري أو مقدمات السكري يعتمد على مجموعة من العوامل الأخرى وتشمل الوزن، النشاط البدني، و ضغط الدم.