

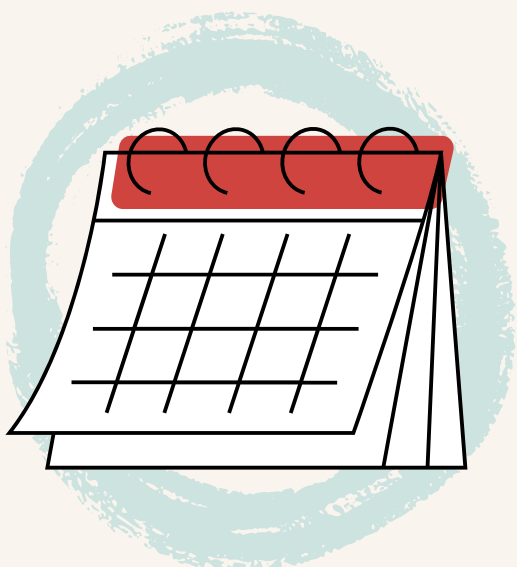
آیا در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستید؟

خودتان را با این تست
ساده ارزیابی کنید!



سن

- کمتر از ۴۰ سال (۰ امتیاز)
- ۴۰ تا ۴۹ سال (۱ امتیاز)
- ۵۰ تا ۵۹ سال (۲ امتیاز)
- ۶۰ سال یا بیشتر (۳ امتیاز)



جنسیت:

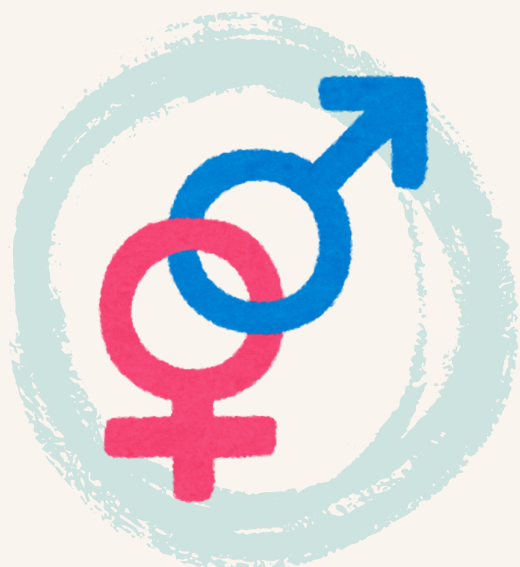
- مرد (۱ امتیاز)

- زن (۰ امتیاز)

در صورت زن بودن، سابقهٔ دیابت بارداری:

- بله (۱ امتیاز)

- خیر (۰ امتیاز)



سابقه دیابت در پدر، مادر، خواهر و

یا برادر:

- بله (۱ امتیاز)
- خیر (۰ امتیاز)

فشار خون بالا:

- بله (۱ امتیاز)
- خیر (۰ امتیاز)

فعالیت بدنی:

- بله (۰ امتیاز)
- خیر (۱ امتیاز)



جدول قد و وزن:

قد (سانتی متر)	وزن (کیلوگرم) ۱ امتیاز	وزن (کیلوگرم) ۲ امتیاز	وزن (کیلوگرم) ۳ امتیاز
۱۴۷	۵۴-۶۴	۶۵-۸۶	+۸۷
۱۵۰	۵۶-۶۶	۶۷-۸۹	+۹۰
۱۵۲	۵۸-۶۸	۶۹-۹۲	+۹۳
۱۵۵	۶۰-۷۱	۷۲-۹۵	+۹۶
۱۵۷	۶۲-۷۴	۷۵-۹۸	+۹۹
۱۶۰	۶۴-۷۶	۷۷-۱۰۱	+۱۰۲
۱۶۲	۶۶-۷۸	۷۹-۱۰۴	+۱۰۵
۱۶۵	۶۸-۸۱	۸۲-۱۰۸	+۱۰۹
۱۶۸	۷۰-۸۴	۸۵-۱۱۱	+۱۱۲
۱۷۰	۷۲-۸۶	۸۷-۱۱۵	+۱۱۶
۱۷۳	۷۴-۸۸	۸۹-۱۱۸	+۱۱۹
۱۷۵	۷۶-۹۱	۹۲-۱۲۲	+۱۲۳
۱۷۸	۷۸-۹۴	۹۵-۱۲۵	+۱۲۶
۱۸۰	۸۱-۹۷	۹۸-۱۲۹	+۱۳۰
۱۸۳	۸۳-۹۹	۱۰۰-۱۳۲	+۱۳۳
۱۸۵	۸۵-۱۰۲	۱۰۳-۱۳۶	+۱۳۷
۱۸۸	۸۷-۱۰۵	۱۰۶-۱۴۰	+۱۴۱
۱۹۱	۹۰-۱۰۸	۱۰۹-۱۴۴	+۱۴۵
۱۹۳	۹۲-۱۱۱	۱۱۲-۱۴۸	+۱۴۹

اگر وزن شما در مقایسه با قد، کمتر از مقادیر ستون سبز رنگ می باشد، امتیاز خود را صفر در نظر بگیرید.



محاسبه امتیاز و نتیجه تست:

امتیازات خود را جمع کنید. 

● اگر جمع امتیازات شما ۵ و یا بیشتر

است، ممکن است در معرض خطر ابتلا به

دیابت نوع ۲ باشید.

👉 برای بررسی‌های دقیق‌تر به پزشک

مراجعه کنید.



با تغییرات کوچک، از دیابت پیشگیری کنید. 💡

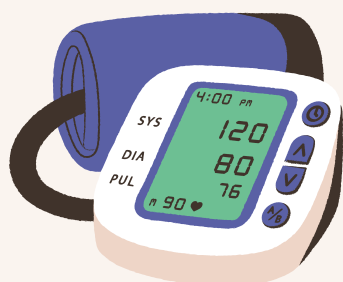
◆ تغذیه سالم



◆ فعالیت بدنی منظم



◆ کنترل وزن و فشار خون



➔ برای رزرو آزمایش به وبسایت ما مراجعه کنید.

WWW.RAZIPATH.COM