Kidney Disease Screening and Awareness Program

Participant ID #: _____

BẢNG GIẢI THÍCH

Kết quả kiểm tra sức khỏe của bạn:

1. Cân nặng……..... _____ *lbs.* *BMI*_____

2. Chiều cao……..… _____ *inches*

Cân nặng	*người châu Á*	*Không phải người châu Á*	*Vấn đề sức khỏe tiềm ẩn*
Thiếu cân	< 18.5	< 19	Thiếu cân cũng khiến bạn có nguy cơ phát triển nhiều vấn đề sức khỏe.
Cân nặng tương đối	18.5 ~ 23.9	19 ~ 24.9	Cân nặng của bạn nằm trong giới hạn bình thường. Bạn có thể tiếp tục giữ cân nặng hợp lý thông qua hoạt động thể chất và ăn uống lành mạnh
Thừa cân	24 ~ 26.9	25 ~ 29.9	Thừa cân có thể khiến bạn có nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính.
Béo phì	>27	>30	Béo phì làm tăng nguy cơ phát triển nhiều bệnh mãn tính như bệnh tim và tiểu đường, đồng thời làm giảm chất lượng cuộc sống nói chung.

3. Vòng eo……

_____ *inches* *WHR*_____

4. Hông..... _____ *inches*

Tỷ lệ eo-hông (WHR) đã được sử dụng như một chỉ số hoặc thước đo sức khỏe của một người và nguy cơ phát triển các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng do sự phân bố chất béo của họ. Hướng dẫn của Viện Quốc gia về Bệnh tiểu đường, Tiêu hóa và Bệnh thận (NIDDK) là:

Đàn bà	Tỷ lệ eo-hông phải ≤ 0,8 hoặc vòng eo nhỏ hơn 35 inch / 88 cm.
Đàn ông	Tỷ lệ eo-hông phải ≤ 1,0 hoặc eo nhỏ hơn 40 inch / 102 cm.

□ *Cân nặng mục tiêu _____ lbs.* □ *Tập thể dục 30 phút / ngày, _____ ngày trong tuần*

5. Huyết áp….. _____ **mmHg**

Dưới đây là các hướng dẫn lâm sàng về huyết áp. Huyết áp cao không được kiểm soát có thể gây ra bệnh tim, đột quỵ, bệnh thận và làm tổn thương các mạch máu.

Huyết áp tâm thu	Huyết áp tâm trương	Định nghĩa lâm sàng
<120 mmHg	<80 mmHg	Bình thường
120-139 mmHg	80-89 mmHg	Tiền chứng cao huyết áp
140-159 mmHg	90-99 mmHg	Chứng cao huyết áp (giai đoạn 1)
>=160 mmHg	>=100 mmHg	Chứng cao huyết áp (giai đoạn 2)

□ Chế độ ăn ít muối. □ Tập thể dục 30 phút / ngày, _____ ngày một tuần

© 2022 Kidney Disease Screening and Awareness Program. All rights reserved.

6. Đường huyết…. **_____ mg/dl**

Đường huyết là nồng độ đường trong máu. Thử nghiệm này được thực hiện để kiểm tra bệnh tiểu đường:

Không có tiền sử bệnh tiểu đường		Có tiền sử bệnh tiểu đường	
Nhịn ăn		Nhịn ăn	
<100 mg/dl	Bình thường	<80 mg/dl	Dưới phạm vi mục tiêu
100-125 mg/dl	Suy giảm Glucose lúc đói	80-120 mg/dl	Trong phạm vi mục tiêu
>125 mg/dl	Biểu thị bệnh tiểu đường	>120 mg/dl	Trên phạm vi mục tiêu
Không Nhịn ăn		Không Nhịn ăn	
<140 mg/dl	Bình thường	<=180 mg/dl	Trong phạm vi mục tiêu
140-200 mg/dl	Suy giảm Glucose lúc đói	>180 mg/dl	Trên phạm vi mục tiêu
>200 mg/dl	Biểu thị bệnh tiểu đường		

7. Chứng nước tiểu có máu

Thử nghiệm bằng que thăm để kiểm tra các tế bào hồng cầu (máu) trong nước tiểu. Các tế bào hồng cầu thường không được tìm thấy trong nước tiểu. Nước tiểu được kiểm tra bằng một que thăm đặc biệt để xem bạn có nguy cơ mắc bệnh thận và các bất thường khác ở đường tiết niệu hay không.

□ Tiêu cực (bình thường)
□ Tích cực (bất thường)

8. Chứng nước tiểu có protein

Phép đo microalbumin niệu cho biết liệu có một lượng nhỏ protein trong nước tiểu hay không. Protein thường không được tìm thấy trong nước tiểu. Nước tiểu được kiểm tra bằng một que thăm đặc biệt tại buổi kiểm tra. Nồng độ albumin trong nước tiểu tăng lên có thể cho thấy bạn bị bệnh thận.

□ Tiêu cực (bình thường)
□ Tích cực (bất thường)

9. Chứng nước tiểu có mủ

Xét nghiệm này kiểm tra mức độ cao của các tế bào bạch cầu trong nước tiểu. Thông thường, các tế bào bạch cầu không được tìm thấy trong nước tiểu. Nước tiểu được kiểm tra bằng một que thăm đặc biệt để xem bạn có nguy cơ bị nhiễm trùng, viêm nhiễm và các bất thường khác ở đường tiết niệu hay không.

□ Tiêu cực (bình thường)
□ Tích cực (bất thường)

<u>Nhận xét của MD:</u>

□ Đi khám bác sĩ chính / bác sĩ gia đình trong vòng _____.

□ Lặp lại thí nghiệm 2 lần: □ tiểu máu □ tiểu đạm

© 2022 Kidney Disease Screening and Awareness Program. All rights reserved.