

您是否處於 糖尿病前期?

糖尿病前期風險測試

- 1** 您多大年齡?
不到40歲 (0分)
40-49歲 (1分)
50-59歲 (2分)
60歲或更大 (3分)
- 2** 您是男性還是女性?
男性 (1分) 女性 (0分)
- 3** 如果是女性, 您是否曾被診斷患有妊娠糖尿病?
是 (1分) 否 (0分)
- 4** 您的父母、兄弟姐妹中是否有糖尿病患者?
是 (1分) 否 (0分)
- 5** 您是否曾被診斷為高血壓患者?
是 (1分) 否 (0分)
- 6** 您是否經常運動?
是 (0分) 否 (1分)
- 7** 請說明您的體重狀態。
(請看右邊的圖表)

請在方框中輸入
您的分數。



將分數加總。



身高	體重 (磅)		
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分)	(2分)	(3分)
您的體重低於左欄中顯示的體重 (0分)			

如果您的分數為5分或更高:

您可能已處於糖尿病前期並屬於2型糖尿病的高危一族。不過, 只有醫生能確切地說明您是否有2型糖尿病或處於糖尿病前期 (2型糖尿病發作之前的病症, 表現為血糖水平高於正常值)。請和您的醫生討論是否要做進其他測試。

2型糖尿病多見於非洲裔美國人、西班牙裔/拉丁裔、美國印第安人、亞裔美國人和太平洋島嶼居民。

體重增加會增加糖尿病的風險, 這對每個人都一樣。和其他人種相比, 體重較輕的亞裔美國人 (大約輕15磅) 患糖尿病的風險也在上升。

摘自 Bang et al, Ann Intern Med 151:775-783, 2009。
驗證最初的算法時, 未將妊娠糖尿病納入模型的一部份。

降低風險

好消息: 您可以透過一些小小舉措逆轉糖尿病前期——而這些改變可以幫您活得更長、更健康。

如果您風險高, 最好聯絡您的醫生, 了解是否需要做其他測試。

瀏覽 DoIHavePrediabetes.org 以取得更多關於如何通過生活方式的小改變來降低患病風險的資料。

詳情請瀏覽網站

DoIHavePrediabetes.org



8千6百萬名美國人處於糖尿病前期。您是否其中一員？

- 1** 您多大年齡？
- 不到40歲 (0分)
40-49歲 (1分)
50-59歲 (2分)
60歲或更大 (3分)
- 2** 您是男性還是女性？
- 男性 (1分) 女性 (0分)
- 3** 如果是女性，您是否曾被診斷患有妊娠糖尿病？
- 是 (1分) 否 (0分)
- 4** 您的父母、兄弟姐妹中是否有糖尿病患者？
- 是 (1分) 否 (0分)
- 5** 您是否曾被診斷為高血壓患者？
- 是 (1分) 否 (0分)
- 6** 您是否經常運動？
- 是 (0分) 否 (1分)
- 7** 請說明您的體重狀態。
(請看右邊的圖表)

請在方框中輸入您的分數。

↓

將分數加總。

↓

身高	體重 (磅)		
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分)	(2分)	(3分)
您的體重低於左欄中顯示的體重 (0分)			

如果您的分數為5分或更高：

您可能已處於糖尿病前期並屬於2型糖尿病的高危一族。不過，只有醫生能確切地說明您是否有2型糖尿病或處於糖尿病前期（2型糖尿病發作之前的病症，表現為血糖水平高於正常值）。請和您的醫生討論是否要做進其他測試。

2型糖尿病多見於非洲裔美國人、西班牙裔／拉丁裔、美國印第安人、亞裔美國人和太平洋島嶼居民。

體重增加會增加糖尿病的風險，這對每個人都一樣。和其他人種相比，體重較輕的亞裔美國人（大約輕15磅）患糖尿病的風險也在上升。

摘自 Bang et al, Ann Intern Med 151:775-783, 2009。
驗證最初的算法時，未將妊娠糖尿病納入模型的一部份。

降低風險

好消息：您可以透過一些小小舉措逆轉糖尿病前期——而這些改變可以幫您活得更長、更健康。

如果您風險高，最好聯絡您的醫生，了解是否需要做其他測試。

瀏覽 DoIHavePrediabetes.org 以取得更多關於如何通過生活方式的小改變來降低患病風險的資料。

詳情請瀏覽網站

DoIHavePrediabetes.org

