

제2형 당뇨병 발병 위험 때문에 걱정하고 계신가요?

당뇨병 위험 검사

1	현재 연령은 몇 세이십니까?	40세 미만 (0점)	아래 칸에 점수를 적으십시오. ↓	<input type="text"/>
		40~49세 (1점)		
		50~59세 (2점)		
		60세 이상 (3점)		
2	성별은 무엇입니까?	남성(1점)	<input type="text"/>	
		여성(0점)		
3	여성인 경우 임신성 당뇨병으로 진단된 적이 있습니까?	예(1점)	<input type="text"/>	
		아니오(0점)		
4	부모, 형제 또는 자매 중에 당뇨병을 앓는 사람이 있습니까?	예(1점)	<input type="text"/>	
		아니오(0점)		
5	고혈압 진단을 받은 적이 있습니까?	예(1점)	<input type="text"/>	
		아니오(0점)		
6	신체적으로 활발합니까?	예(0점)	<input type="text"/>	
		아니오(1점)		
7	체중 상태는 어떻습니까? (오른쪽의 표 참조)			<input type="text"/>

신장	체중(파운드)		
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+
	(1점)	(2점)	(3점)

자신의 체중이 왼쪽 열의 체중보다 낮은 경우(0점)

5점 이상:

제2형 당뇨병 위험이 높습니다. 그러나, 의사만 제2형 당뇨병 또는 전당뇨병(혈당이 정상보다 높은 제2형 당뇨병 이전의 상태)을 진단할 수 있습니다. 병원을 방문하여 추가 검사가 필요한지 여부를 확인하십시오.

제2형 당뇨병은 아프리카계 미국인, 히스패닉/라틴계, 미국계 원주민, 아시아계 미국인, 태평양 제도 원주민에서 흔하게 발생합니다.

과체중은 모든 사람의 당뇨병 위험을 증가시킵니다. 저체중(약 15파운드)인 아시아계 미국인은 일반인보다 당뇨병 위험이 높습니다.

점수를 합산하십시오.

↓

위험 낮추기

다행히도 제2형 당뇨병 위험은 관리가 가능합니다. 작은 습관이 큰 차이를 만들며, 더 오래 더 건강한 삶을 즐기는 데 효과적입니다.

위험도가 높은 사람이 취해야 할 첫 번째 조치는 병원을 방문하여 추가 검사가 필요한지 여부를 확인하는 것입니다.

당뇨병 위험을 줄이는 데 유용한 정보, 기본 팁, 간단한 조치법 등을 diabetes.org 에서 제공하고 있으며 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) 로 문의하시면 친절하게 안내해드릴 것입니다.

인용: Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009.
이 표의 알고리즘은 임신성 당뇨병 제외된 모델입니다.

미국 당뇨병 협회가 제공하는 자세한 정보는 diabetes.org/alert를 방문하여 확인하거나 1-800-DIABETES (342-2383)로 문의하십시오.