

糖尿病

顧問

您有沒有患 2 型糖尿病 的風險？

糖尿病風險測試

1	您多大年齡？	不到 40 歲 (0 分)	請在方框中輸入您的分數。 ↓	<input type="text"/>
		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)	<input type="text"/>	
		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)	<input type="text"/>	
		否 (0 分)		
4	您的父母、兄弟姐妹中是否有糖尿病患者？	是 (1 分)	<input type="text"/>	
		否 (0 分)		
5	您是否曾被診斷為高血壓患者？	是 (1 分)	<input type="text"/>	
		否 (0 分)		
6	您是否經常運動？	是 (0 分)	<input type="text"/>	
		否 (1 分)		
7	請說明您的體重狀態。(請看右邊的圖表)	<input type="text"/>		

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：

您患 2 型糖尿病的風險較高。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、美國印第安人和亞裔美國人及太平洋島嶼居民。

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。

將分數加總。
↓

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分。

降低風險

好消息是您可以控制自己的 2 型糖尿病風險。小小舉措可以帶來重大改變，幫您活得更長、更健康。

如果您風險高，首要措施應當是去看醫生，瞭解是否需要做其他測試。

欲瞭解降低風險的詳情、入門方法和您可以採取的簡單措施，請瀏覽 diabetes.org 或撥打 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)。

欲獲取美國糖尿病協會提供的其他資訊，請瀏覽網站 diabetes.org/alert 或撥打 1-800-DIABETES (342-2383)。