



美国亚裔患糖尿病前期及第二型糖尿病的风险

Pre-diabetes and Type 2 Diabetes Risk Factors for Asian Americans

在美国，超过一半的亚裔有糖尿病前期(即未被确诊为糖尿病，但血糖水平已高于健康范围)或糖尿病。糖尿病前期会提高您日后患上第二型糖尿病的风险。透过改变生活习惯，可以预防或延迟糖尿病前期及第二型糖尿病的出现。

可改变的风险因素:

您有没有以下 4 个风险因素? 只要改善生活习惯，您便可以降低患糖尿病的风险。

1. 体重或腰围超出健康范围
 - a. 身体质量指数(BMI) 23 或以上
 - b. 男士腰围 90 厘米(35.5 寸)或以上; 女士腰围 80 厘米(31.5 寸)或以上
2. 缺乏运动
如未能每周进行最少 150 分钟的中等强度运动(如急步走)，即运动量不足
3. 血压过高
 - a. 曾被医师诊断为高血压患者
 - b. 上压(收缩压)高于 130 mmHg 或下压(舒张压)高于 80 mmHg
4. 血脂不正常
 - a. 三酸甘油酯(Triglyceride)在 250 mg/dL 或以上
 - b. 男士良性的低密度胆固醇* 低于 35 mg/dL

*高密度胆固醇(HDL) 是良性的胆固醇，能保护心脏健康

不可改变的风险因素:

1. 45 岁或以上
年纪越大，患上糖尿病前期及第二型糖尿病的风险越高。65 岁或以上人士的风险更进一步提高
2. 直系亲属患有糖尿病
父母或兄弟姊妹被诊断患有糖尿病的人，其患病的机会会增多
3. 亚裔族群
少数族裔，包括亚裔、夏威夷原住民、太平洋岛民有较高风险患有糖尿病前期及第二型糖尿病
4. 有妊娠糖尿病史
妇女在怀孕期间曾被确诊妊娠糖尿病或曾诞下体重超过 9 磅(4 公斤)的婴儿，该妇女在未来患上糖尿病的机会也会增加。