



您是否有患糖尿病前期及第二型糖尿病的风险?

Are You at Risk for Prediabetes or Type 2 Diabetes?

第二型糖尿病是最常见的糖尿病型。糖尿病前期是指血糖水平已高于健康范围，但未达到糖尿病的诊断标准。美国亚裔族群、有家族糖尿病史、过重和缺乏均衡运动都是其中的风险因素。

您知道自己有糖尿病前期或第二型糖尿病吗？下面的糖尿病风险测试可让您知道您是否有较高风险患上第二型糖尿病。

方法:

1. 在下面糖尿病风险测试的 9 条问题中，请选出最适合您的答案
2. 把每题答案的分数加起来，并计算出您的总分数
3. 在后页找出您患第二型糖尿病的风险

美国成人糖尿病风险测试*：

1. 您的 BMI 是否超出健康范围 (亚裔的 BMI 高于 23、其他族群的 BMI 高于 25)?	是 (1 分)	否 (0 分)
2. 您的父母、兄弟姐妹是否患有糖尿病?	是 (1 分)	否 (0 分)
3. 您是否亚裔或太平洋岛民?	是 (1 分)	否 (0 分)
4. 您怀孕时是否有妊娠糖尿病或您曾诞下重 9 磅 (4 公斤) 或以上的婴儿?	是 (1 分)	否 (0 分)
5. 您的血压是否不正常: • 血压在 130/80 或以上, 或 • 您曾被诊断有高血压?	是 (1 分)	否 (0 分)
6. 您的胆固醇(血脂)是否不正常: • HDL 胆固醇 (“好胆固醇”) 是在 35 mg/dL 以下 • 甘油三酯(三酸甘油酯)是在 250 mg/dL 或以上?	是 (1 分)	否 (0 分)
7. 您是否每周运动少于 3 次?	是 (5 分)	否 (0 分)
8. 您的年龄是否 45-64 岁?	是 (5 分)	否 (0 分)
9. 您的年龄是否 65 岁或以上?	是 (9 分)	否 (0 分)
我的总分数是:		

*此糖尿病风险测试是取材自 www.ndep.nih.gov 及 www.diabetes.org。此测试是因应美国亚裔及太平洋岛民的体质不同而有所修订。此测试只适用于美国亚裔及太平洋岛民。

您是否有患第二型糖尿病的风险? – 续上页

Are You at Risk for Type 2 Diabetes? – continued

糖尿病风险测试结果分析:

如您的总分是 **2** 分或以下:

您患糖尿病的风险**较低**。

请继续保持良好的健康生活!

如您的总分是在 **3 – 9** 分之间:

您患糖尿病的风险为**中度**。

您可通过以下方法降低您患糖尿病的风险: 保持健康体重、选择低脂食物和粗粮。

与注册营养师见面, 助您设计个人化的饮食餐单和减重计划。

牢记要每年到家庭医生检查, 跟进您的血糖变化和糖尿病风险因素。

如您的总分是 **10** 分或以上:

您患上糖尿病的风险**很高**。

只有您的医生能为您诊断是否患有糖尿病。

建议您请尽早与您的医生联络。

糖尿病的好消息:

第二型糖尿病是可以预防及控制的。小的生活方式改变能为您的健康带来大的效益。不管您的糖尿病风险是什么, 您可以从以下几方面开始, 改善您生活方式, 让您活得更健康:

- 1) 如您的重超出正常范围 ($BMI \geq 23$), 把体重减轻 5-10%
- 2) 每周进行中等强度运动最少 150 分钟 (如急步走、洗擦家具)
- 3) 选择健康的食物