



您是否有患糖尿病前期及第二型糖尿病的風險?

Are You at Risk for Prediabetes or Type 2 Diabetes?

第二型糖尿病是最常見的糖尿病型。糖尿病前期是指血糖水平已高於健康範圍，但未達到糖尿病的確診標準。美國亞裔族群、有家族糖尿病史、過重和缺乏均衡運動都是其中的風險因素。

您知道自己有糖尿病前期或第二型糖尿病嗎？下面的糖尿病風險測試可讓您知道您是否有較高風險患上第二型糖尿病。

方法:

1. 在下面糖尿病風險測試的 9 條問題中，請選出最適合您的答案
2. 把每題答案的分數加起來，並計算出您的總分數
3. 在後頁找出您患第二型糖尿病的風險

美國成人糖尿病風險測試*：

1. 您的 BMI 是否超出健康範圍 (亞裔的 BMI 高於 23、其他族群的 BMI 高於 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. 您是否亞裔或太平洋島民?	是 (1 分)	否 (0 分)
4. 您懷孕時是否有妊娠糖尿病或您曾誕下重 9 磅 (4 公斤) 或以上的嬰兒?	是 (1 分)	否 (0 分)
5. 您的血壓是否不正常: • 血壓在 130/80 或以上，或 • 您曾被診斷有高血壓?	是 (1 分)	否 (0 分)
6. 您的膽固醇(血脂)是否不正常: • HDL 膽固醇 (“好膽固醇”) 是在 35 mg/dL 以下 • 甘油三脂(三酸甘油酯)是在 250 mg/dL 或以上?	是 (1 分)	否 (0 分)
7. 您是否每週運動少於 3 次?	是 (5 分)	否 (0 分)
8. 您的年齡是否 45-64 歲?	是 (5 分)	否 (0 分)
9. 您的年齡是否 65 歲或以上?	是 (9 分)	否 (0 分)
我的總分數是:		

*此糖尿病風險測試是取材自 www.ndep.nih.gov 及 www.diabetes.org。此測試是因應美國亞裔及太平洋島民的體質不同而有所修訂。此測試只適用於美國亞裔及太平洋島民。

您是否有患第二型糖尿病的風險? – 續上頁 *Are You at Risk for Type 2 Diabetes? – continued*

糖尿病風險測試結果分析:

如您的總分是 2 分或以下:

您患糖尿病的風險**較低**。

請繼續保持良好的健康生活!

如您的總分是在 3 – 9 分之間:

您患糖尿病的風險為**中度**。

您可通過以下方法降低您患糖尿病的風險: 保持健康體重、選擇低脂食物和粗糧。

與註冊營養師見面, 助您設計個人化的飲食餐單和減重計劃。

牢記要每年到學庭醫生檢查, 跟進您的血糖變化和和糖尿病風險因素。

如您的總分是 10 分或以上:

您患上糖尿病的風險**很高**。

只有您的醫生能為您診斷是否患有糖尿病。

建議您請盡早與您的醫生聯絡。

糖尿病的好消息:

第二型糖尿病是可以預防及控制的。小的生活方式改變能為您的健康帶來大的效益。不管您的糖尿病風險是甚麼, 您可以從以下幾方面開始, 改善您生活方式, 讓您活得更健康:

- 1) 如您的體重超出正常範圍 (BMI \geq 23), 把體重減輕 5-10%
- 2) 每週進行中等強度運動最少 150 分鐘 (如急步走、洗擦家具)
- 3) 選擇健康的食物