



美國亞裔患糖尿病前期及第二型糖尿病的風險

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

在美國，超過一半的亞裔有糖病前期(即未被確診為糖尿病，但血糖水平已高於健康範圍)或糖尿病。糖尿病前期會提高您日後患上第二型糖尿病的風險。透過改變生活習慣，可以預防或延遲糖尿病前期及第二型糖尿病的出現。

可改變的風險因素:

您有沒有以下 4 個風險因素? 只要改善生活習慣，您便可以降低患糖尿病的風險。

1. 體重或腰圍超出健康範圍
 - a. 身體質量指數(BMI) 23 或以上
 - b. 男士腰圍 90 厘米(35.5 寸)或以上; 女士腰圍 80 厘米(31.5 寸)或以上
2. 缺乏運動
如未能每週進行最少 150 分鐘的中等強度運動(如急步走)，即運動量不足
3. 血壓過高
 - a. 曾被醫師診斷為高血壓患者
 - b. 上壓(收縮壓)高於 130 mmHg 或下壓(舒張壓)高於 80 mmHg
4. 血脂不正常
 - a. 三酸甘油酯(Triglyceride)在 250 mg/dL 或以上
 - b. 男士良性的低密度膽固醇*低於 35 mg/dL

*高密度膽固醇(HDL)是良性的膽固醇，能保護心臟健康

不可改變的風險因素:

1. 45 歲或以上
年紀越大，患上糖尿病前期及第二型糖尿病的風險越高。65 歲或以上人士的風險更進一步提高
2. 直系親屬患有糖尿病
父母或兄弟姊妹被診斷患有糖尿病的人，其患病的機會會增多
3. 亞裔族群
少數族裔，包括亞裔、夏威夷原住民、太平洋島民有較高風險患有糖尿病前期及第二型糖尿病
4. 有妊娠糖尿病史
婦女在懷孕期間曾被確診妊娠糖尿病或曾誕下體重超過 9 磅 (4 公斤) 的嬰兒，該婦女在未來患上糖尿病的機會也會增加。