

糖尿病前期 風險測試

1. 你的年齡為？

- 不到 40 歲 (0 分)
- 40 - 49 歲 (1 分)
- 50 - 59 歲 (2 分)
- 60 歲以上 (3 分)

請在下面的方框中寫下你的分數

2. 你是男性還是女性？

- 男性 (1 分)
- 女性 (0 分)

3. 如果你是女性，你是否曾被診斷為妊娠期糖尿病？

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

4. 你的母親、父親、兄弟或姐妹是否患上糖尿病？

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

5. 你是否曾被診斷為高血壓？

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

6. 你是否精力充沛？

- 是 (0 分)
- 否 (1 分)

7. 你的體重屬於哪個類別？

(請參見右方的表格)

身高	體重 (磅)		
4 英尺 10 英寸	119-142	143-190	191+
4 英尺 11 英寸	124-147	148-197	198+
5 英尺 0 英寸	128-152	153-203	204+
5 英尺 1 英寸	132-157	158-210	211+
5 英尺 2 英寸	136-163	164-217	218+
5 英尺 3 英寸	141-168	169-224	225+
5 英尺 4 英寸	145-173	174-231	232+
5 英尺 5 英寸	150-179	180-239	240+
5 英尺 6 英寸	155-185	186-246	247+
5 英尺 7 英寸	159-190	191-254	255+
5 英尺 8 英寸	164-196	197-261	262+
5 英尺 9 英寸	169-202	203-269	270+
5 英尺 10 英寸	174-208	209-277	278+
5 英尺 11 英寸	179-214	215-285	286+
6 英尺 0 英寸	184-220	221-293	294+
6 英尺 1 英寸	189-226	227-301	302+
6 英尺 2 英寸	194-232	233-310	311+
6 英尺 3 英寸	200-239	240-318	319+
6 英尺 4 英寸	205-245	246-327	328+
	1 分	2 分	3 分
	你的體重低於「1 分」欄內的數值 (0 分)		

總分：

改編自 Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009。在該模型不涉及妊娠期糖尿病的情況下，對原始演算法進行了驗證。

若你的分數為 5 分或更高

你患上糖尿病前期的風險加大，且很有可能發展為 2 型糖尿病。不過，只有醫生可以確定你是否患有 2 型糖尿病或糖尿病前期。糖尿病前期指血糖值高於正常值，但尚未高到可確診為 2 型糖尿病的病況。**詢問醫生是否需要進行額外測試。**

如果你是非裔美國人、西班牙裔/拉丁裔美國人、美國印第安人/阿拉斯加原住民、亞裔美國人或太平洋島民，則有患上糖尿病前期或 2 型糖尿病的較高風險。同樣，若你是亞裔美國人，且體重較輕（比「1 分」欄內值低 15 磅左右），則有更大風險會患上 2 型糖尿病。詢問醫生是否你應該進行血糖測試。

你可以降低自己患上 2 型糖尿病的風險

請在 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program> 網站瞭解如何透過獲得 CDC 認證的生活方式改變計劃，逆轉糖尿病前期及防止或延緩 2 型糖尿病進展。

風險測試由美國糖尿病學會 (American Diabetes Association) 及美國疾病控制和預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 提供。

