

# 前驱糖尿病风险检测

## 1. 您的多大年龄了?

- 低于 40 岁 (0 分)
- 40-49 岁 (1 分)
- 50-59 岁 (2 分)
- 60 岁 (3 分)

在下述方框中填写您的得分

## 2. 您的性别?

- 男 (1 分)
- 女 (0 分)

## 3. 如果您是女性, 您曾经是否被诊断有妊娠糖尿病?

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 4. 您的母亲、父亲、姐妹、或兄弟是否也患有糖尿病?

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 5. 您是否曾经被诊断有高血压?

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 6. 您是否体力充沛?

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 7. 您的体重范围是多少?

(见右侧图表)

身高	体重 (lbs.)		
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
← 体重低于 1 分栏得分为 (0 分)			

总分:

摘自 Bang 等人, 《内科医学年鉴》 151:775-783, 2009。在无妊娠糖尿病下对原算法进行验证, 用作模型。

## 如果您的得分大于等于 5 分

您将增加患有前驱糖尿病的风险并且有罹患 2 型糖尿病的高风险。但是, 仅有您的医生可以确切告知您是否患有 2 型糖尿病或前驱糖尿病, 该患者的血糖水平高于正常人群但是尚不足已诊断为 2 型糖尿病。与您的医生探讨是否需要接受其他额外检测。

如果您为非裔美国人、西班牙裔/拉丁美洲美国人、美洲印第安人/阿拉斯加土著人、亚裔美国人或太平洋岛民, 您属于前驱糖尿病和 2 型糖尿病高风险人群。此外, 如果您为亚裔美国人, 您将增加罹患低体重 2 型糖尿病的风险 (低于 1 分栏体重的 15 磅左右)。与您的医生探讨是否需要进行检测。

## 您可以降低 2 型糖尿病的风险

通过经美国疾病控制和预防中心认可的生活方式改变计划 查找如何逆转前驱糖尿病和预防或延迟 2 型糖尿病, 参见网址 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>。

美国糖尿病协会与疾病控制和预防中心提供的风险检测。

