

前驅糖尿病 風險檢測

1. 您的多大年齡了？

- 低於40歲 (0分)
- 40-49歲 (1分)
- 50-59歲 (2分)
- 60歲 (3分)

在下方框中填寫您的得分

2. 您的性別？

- 男 (1分)
- 女 (0分)

3. 如果您是女性，您曾經是否被診斷有妊娠糖尿病？

- 是 (1分)
- 否 (0分)

4. 您的母親、父親、姐妹、或兄弟是否也患有糖尿病？

- 是 (1分)
- 否 (0分)

5. 您是否曾經被診斷有高血壓？

- 是 (1分)
- 否 (0分)

6. 您是否體力充沛？

- 是 (1分)
- 否 (0分)

7. 您的體重範圍是多少？

(見右側圖表)

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
體重低於 1 分欄得分為 (0 分)			

總分：

摘選自 Bang 等人，《內科醫學年鑑》151:775-783, 2009。在無妊娠糖尿病下對原算法進行驗證，用作模型。

如果您的得分大於等於 5 分

您將增加患有前驅糖尿病的風險並且有罹患第二型糖尿病的高風險。但是，僅有您的醫生可以確切告知您是否患有第二型糖尿病或前驅糖尿病，該病患者的血糖水平高於正常人群但是尚不足已診斷為第二型糖尿病。與您的醫生探討是否需要接受其他額外檢測。

如果您為非裔美國人、西班牙裔/拉丁美裔美國人、美洲印第安人/阿拉斯加土著人、亞裔美國人或太平洋島民，您屬於前驅糖尿病和第二型糖尿病高風險人群。此外，如果您為亞裔美國人，您將增加罹患低體重第二型糖尿病的風險（低於 1 分欄體重的 15 磅左右）。與您的醫生探討是否需要進行血糖檢測。

您可以降低第二型糖尿病的風險

透過經疾病控制和預防中心認可的生活方式改變計劃 查找如何逆轉前驅糖尿病和預防或延遲第二型糖尿病，參見網址 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>。

美國糖尿病協會與疾病控制和預防中心提供的風險檢測。

