

당뇨병 전 단계 위험도 검사

1. 나이는 어디에

- 만 40세 미만(0점)
- 만 40-49세(1점)
- 만 50-59세(2점)
- 만 60세 이상(3점)

아래 칸에 본인의
점수를 기재하십시오

2. 남성 또는 여성이신가요?

- 남성(1점)
- 여성(0점)

3. 여성이시라면, 임신성 당뇨병 진단을 받은 적이 있으신가요?

- 예(1점)
- 아니오(0점)

4. 어머니, 아버지, 자매, 형제 중 당뇨병이 있는 분이 있으신가요?

- 예(1점)
- 아니오(0점)

5. 고혈압 진단을 받은 적이 있으신가요?

- 예(1점)
- 아니오(0점)

6. 신체 활동을 활발하게 하는

- 예(1점)
- 아니오(0점)

7. 체중은 어느 범위에

(오른쪽 도표 참조)

점수 합계:

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

← 1점에 해당하는 범위보다 체중이 적은 경우(0점)

참고 자료: Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. Original algorithm was validated without gestational diabetes as part of the model.

합계가 5점 이상이라면

당뇨병 전 단계에 해당할 위험이 상대적으로 더 높고 제2형 당뇨병 위험도 큼니다. 다만, 제2형 당뇨병이나, 혈당 수치가 정상 수치보다는 높지만 제2형 당뇨병으로 진단될 정도로 높지는 않은 상태를 의미하는 당뇨병 전 단계 진단은 담당 의사가만 확실히 알 수 있습니다. 담당 의사와 상담하셔서 추가 검사가 필요하지 확인해주시기 바랍니다.

아프리카계 미국인, 히스패닉/라틴계 미국인, 아메리칸 인디언/알래스카 원주민, 아시아계 미국인, 또는 퍼시픽 아일랜드인 분들은 당뇨병 전 단계 및 제2형 당뇨병 위험이 더욱 큼니다. 또한, 아시아계 미국인이신 분들은 저체중(1점에 해당하는 범위의 체중보다 대략 15파운드 적은 체중)에서도 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 상대적으로 더 높습니다. 이러한 분들은 담당 의사와 상담하셔서 혈당 검사가 필요하지 확인해주시기 바랍니다.

제2형 당뇨병 위험은 낮출 수 있습니다

CDC 인정 라이프스타일 변경 프로그램을 통해 당뇨병 전 단계 상태를 극복하여 제2형 당뇨병을 예방하거나 낮출 수 있는 방법을 알아보시려면, <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>을 방문해주시기 바랍니다.

미국 당뇨병 학회(ADA) 및 질병 통제 예방 센터(CDC) 제공 위험도 검사.

