

# 前驱糖尿病 风险检测

## 1. 您多大了？

- 小于 40 岁 (0 分)
- 40-49 岁 (1 分)
- 50-59 岁 (2 分)
- 60 岁或以上 (3 分)

在下面的框中写下您的分数

## 2. 您是男的还是女的？

- 男性 (1 分)
- 女性 (0 分)

## 3. 如果您是女性，您是否曾被诊断为妊娠糖尿病？

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 4. 您是否有母亲、父亲、姐妹或兄弟患有糖尿病？

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 5. 您是否曾被诊断为高血压？

- 是 (1 分)
- 否 (0 分)

## 6. 您有在锻炼身体吗？

- 是 (0 分)
- 否 (1 分)

## 7. 您的体重分类是什么？

(见右图)

身高	体重 (磅)		
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+
	<b>1 分</b>	<b>2 分</b>	<b>3 分</b>
您的体重低于 1 分栏 (0 分)			

总分：

改编自 Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783,2009。作为模型的一部分，在无妊娠糖尿病的情况下验证了原始算法。

## 如果您得了 5 分或更高

您患前驱糖尿病的风险增加，并且是 2 型糖尿病的高危人群。然而，只有您的医生才能确定您是否患有 2 型糖尿病或前驱糖尿病，患有前驱糖尿病时您的血糖水平高于正常水平，但还不足以诊断为 2 型糖尿病。**请与您的医生讨论是否需要额外的检查。**

如果您是非洲裔美国人、西班牙裔/拉丁裔美国人、美国印第安人/阿拉斯加原住民、亚裔美国人或太平洋岛民，您患前驱糖尿病和 2 型糖尿病的风险较高。此外，如果您是亚裔美国人，您的体重越低（比 1 分栏的体重低大约 15 磅），2 型糖尿病的风险就越高。请与您的医生讨论是否应该检测血糖。

## 您可降低 2 型糖尿病的风险

欲了解您如何通过 CDC 认可的生活方式改变项目来逆转前驱糖尿病，预防或延缓 2 型糖尿病，详见 <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>

美国糖尿病学会和美国疾病控制与预防中心提供的风险检测。

