

# 전당뇨 위험 검사

## 1. 몇 살입니까?

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

아래 상자에 귀하의 점수를 쓰세요

## 2. 남성입니까, 여성입니까?

- 남성(1점) 여성(0점)

## 3. 여성이라면 임신성 당뇨병 진단을 받은 적이 있습니까?

- 네(1점) 아니요(0점)

## 4. 어머니, 아버지, 형제자매가 당뇨병을 앓고 있습니까?

- 네(1점) 아니요(0점)

## 5. 고혈압 진단을 받은 적이 있습니까?

- 네(1점) 아니요(0점)

## 6. 신체적으로 활동적입니까?

- 네(0점) 아니요(1점)

## 7. 귀하의 체중 분류가 무엇입니까?

- (오른쪽 차트를 보세요)

총 점수:

키	체중(파운드)		
	1점	2점	3점
4'10" (147 cm)	119-142	143-190	191+
4'11" (150 cm)	124-147	148-197	198+
5'0" (152 cm)	128-152	153-203	204+
5'1" (155 cm)	132-157	158-210	211+
5'2" (157 cm)	136-163	164-217	218+
5'3" (160 cm)	141-168	169-224	225+
5'4" (163 cm)	145-173	174-231	232+
5'5" (165 cm)	150-179	180-239	240+
5'6" (168 cm)	155-185	186-246	247+
5'7" (170 cm)	159-190	191-254	255+
5'8" (173 cm)	164-196	197-261	262+
5'9" (175 cm)	169-202	203-269	270+
5'10" (178 cm)	174-208	209-277	278+
5'11" (180 cm)	179-214	215-285	286+
6'0" (183 cm)	184-220	221-293	294+
6'1" (185 cm)	189-226	227-301	302+
6'2" (188 cm)	194-232	233-310	311+
6'3" (190 cm)	200-239	240-318	319+
6'4" (193 cm)	205-245	246-327	328+
	1점	2점	3점
본인의 체중이 1점 세로칸에 있는 체중보다 적은 경우 (0점)			

Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009 에서 가져옴. 원래의 알고리즘은 임신성 당뇨병이 포함되지 않은 모델로 검증되었습니다.

## 귀하의 점수가 5 이상이면

전당뇨 위험이 더 높고 2형 당뇨병 위험이 높습니다. 그러나 2형 당뇨병, 또는 혈당 수치가 정상보다는 높지만 2형 당뇨병 진단을 받을 만큼 높지는 않은 병태인 전당뇨가 있는지는 의사만이 확실히 알려줄 수 있습니다. **의사와 상담하여 추가 검사가 필요한지 알아보세요.**

흑인 미국인, 중남미 미국인, 미국/알래스카 원주민, 아시아계 미국인 또는 태평양 섬 주민인 경우 전당뇨와 2형 당뇨병 위험이 더 높습니다. 또한 아시아계 미국인인 경우 체중이 낮더라도(1점 세로칸에 있는 체중보다 약 15파운드 적더라도) 2형 당뇨병 위험이 더 높습니다. **의사와 상담하여 혈당 검사를 받아야 하는지를 알아보세요.**

## 2형 당뇨병 위험을 줄일 수 있습니다

<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program> 에서 CDC가 인정하는 생활습관 변화 프로그램을 통해 어떻게 전당뇨를 되돌리고 2형 당뇨병을 예방하거나 지연할 수 있는지 알아보세요.

위험 검사는 미국당뇨병협회와 미국 질병통제예방센터(CDC)가 제공합니다.

