您會不會
患有糖尿病
但自己並不知情？

American Diabetes Association.
Cure • Care • Commitment®

美 國 糖 尿 病 協 會

請回答下面的問卷，看看總分是多少。

回答下面的問卷，看看您是否有患糖尿病的危險。糖尿病在非裔美國人、拉美人、美洲土著人、美國亞裔以及太平洋島居民中很常見。如果您屬於上述任何一個族裔，您就需要認真地，準確地回答下面的問題。

請認真閱讀每一道題， 如果某道題符合您情況， 就在“是 ”上畫一個圓圈， 並把“ 是 ”後邊的分數抄在_____上。如果該問題不符合您情況，就在_____上寫“0”。 最後， 把每道題的分數加起來，得出總分， 並將其填寫在“總分”格內。

1．我是一位女士，曾生過出生時體重超過9磅的孩子。	是	1	_____
2．我的兄弟姐妹中有人有糖尿病。	是	1	_____
3．我的父親或母親有糖尿病。	是	1	_____
4． 我的體重等於或超過與我身高相對應的體重數（請在右邊的表里找到與你身高相對的體重數）。	是	5	_____
5．我年齡在65歲以下，而且我很少或根本不運動。	是	5	_____
6．我的年齡在45歲到64歲之間。	是	5	_____
7．我的年齡是65歲或以上。	是	9	_____

總分：

危險體重表

身高體重對應表（BMI）

不穿鞋身高 單位：英尺	體重（減衣服重量） 單位：磅
4' 10"	129
4' 11"	133
5' 0"	138
5' 1"	143
5' 2"	147
5' 3"	152
5' 4"	157
5' 5"	162
5' 6"	167
5' 7"	172
5' 8"	177
5' 9"	182
5' 10"	188
5' 11"	193
6' 0"	199
6' 1"	204
6' 2"	210
6' 3"	216
6' 4"	221

如果您的體重等於或超過此表中與您的身高相對應的體重數，那麼您可能有患糖尿病的風險。

總分數爲10分或更高

您患糖尿病的風險很高。只有您的醫生才能爲您進行核實，看您是否患糖尿病。儘快去見醫生，查明您是否有糖尿病。

總分數爲3-9分

您現在患糖尿病的風險可能較低，但是您也不能掉以輕心。您可以通過下列方式使自己患糖尿病的風險始終保持在很低的水平：減輕體重（如果您體重超標的話）； 多作運動； 吃用較多水果和蔬菜做成的低脂肪食品； 食用全麥食品。

您 應 該 瞭 解 的 糖 尿 病 基 本 知 識

糖尿病是一種很嚴重的疾病，它能導致失明，心臟病，中風，腎衰竭以及截肢。

如果您符合下列情況，那麼您患糖尿病的風險較高：

- 45歲或以上
- 體重超標
- 有高血壓
- 有糖尿病家族病史

欲瞭解更多信息，請打電話 1-800-DIABETES（342-2383）或登陸網站 www.diabetes.org