

II 型糖尿病風險的自我測試

根據有關報道，在未來的25年間，糖尿病的發病率預計要比目前增加一倍。在美國，大約共有6000萬左右的糖尿病和前期糖尿病患者，其中估計有30%的患者尚未被診斷。這項不久之前才公佈的自行測試工具，目的是讓所有人，不分種族、體重和家族史，只要通過這個簡單的測試工具，都可以知道自己罹患糖尿病的風險有多大。

數據來自一項對5258名年齡在20歲以上的參與者的研究，負責這項研究的康乃爾大學醫學院公共衛生專業的Heejung Bang副教授介紹說，自行測試的目的，是要讓人們可以很舒適地家裏，或在社區公共活動中，一同參與進行。同時，讓大家增加對糖尿病風險因子的認識，從而提高警惕。也為人們建立良好的生活習慣，加強預防意識，具有積極意義。

1. 年齡： 隨著年齡增長，罹患糖尿病的風險也在增加。	◎小於40歲：0分 ◎40-49歲：1分 ◎50-59歲：2分 ◎60-69歲：3分	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">國際身高體重指數(BMI)</th> </tr> <tr> <th>健康狀況</th> <th>BMI 值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>體重過輕</td> <td>低過18.5</td> </tr> <tr> <td>正常體重</td> <td>18.5至24.9之間</td> </tr> <tr> <td>過重</td> <td>25至26.9之間</td> </tr> <tr> <td>輕度肥胖</td> <td>27到29.9之間</td> </tr> <tr> <td>中度肥胖</td> <td>30到34.9之間</td> </tr> <tr> <td>嚴重超重</td> <td>35以上</td> </tr> <tr> <td>極度超重</td> <td>40以上</td> </tr> </tbody> </table>	國際身高體重指數(BMI)		健康狀況	BMI 值	體重過輕	低過18.5	正常體重	18.5至24.9之間	過重	25至26.9之間	輕度肥胖	27到29.9之間	中度肥胖	30到34.9之間	嚴重超重	35以上	極度超重	40以上
國際身高體重指數(BMI)																				
健康狀況	BMI 值																			
體重過輕	低過18.5																			
正常體重	18.5至24.9之間																			
過重	25至26.9之間																			
輕度肥胖	27到29.9之間																			
中度肥胖	30到34.9之間																			
嚴重超重	35以上																			
極度超重	40以上																			
2. 性別： 男性比女性有更高比例的未被診斷的糖尿病，原因可能是他們沒有規律地就診。	男：1分 女：0分																			
3. 糖尿病家族史： 父母兄弟姐妹中有人罹患糖尿病，說明您的家族有糖尿病的發病基因，您的發病風險極高。	有：1分 無：0分																			
4. 種族和族裔： 部分種族和族裔比其它民族更容易罹患 II 型糖尿病。	◎白人/高加索人 ◎美洲印第安人/阿拉斯加原住民 ◎亞裔美國人 ◎黑人/非洲裔美國人 ◎西班牙裔/拉丁裔	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">亞洲身高體重指數(BMI)</th> </tr> <tr> <th>健康狀況</th> <th>BMI 值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>體重過輕</td> <td>低過18.5</td> </tr> <tr> <td>正常體重</td> <td>18.5至22.9之間</td> </tr> <tr> <td>過重</td> <td>23到24.9之間</td> </tr> <tr> <td>一級肥胖</td> <td>25到29.9之間</td> </tr> <tr> <td>二級肥胖</td> <td>30以上</td> </tr> </tbody> </table>	亞洲身高體重指數(BMI)		健康狀況	BMI 值	體重過輕	低過18.5	正常體重	18.5至22.9之間	過重	23到24.9之間	一級肥胖	25到29.9之間	二級肥胖	30以上				
亞洲身高體重指數(BMI)																				
健康狀況	BMI 值																			
體重過輕	低過18.5																			
正常體重	18.5至22.9之間																			
過重	23到24.9之間																			
一級肥胖	25到29.9之間																			
二級肥胖	30以上																			
5. 有無高血壓： 高血壓增加了罹患糖尿病的整體風險。	有：1分 無：0分																			
6. 是否經常鍛煉運動： 缺乏運動鍛煉也增加患病風險。	回答“沒有”：0分；如果回答“是”，那就從整體得分中扣除1分。																			
7. 了解自己的身高體重指數 (BODY MASS INDEX或BMI)	◎正常體重：0分 ◎超重：1分 ◎嚴重超重：2分 ◎極度超重：3分																			
8. 您測試的得分	◎ 總分在4分或以下： 表示前期糖尿病或糖尿病的風險較低，儘管目前風險較低，但並不表示以後的患病風險一直這樣低； ◎ 總分在4分以上： 具有未被診斷的糖尿病或前期糖尿病的高風險； ◎ 總分在5分或以上： 具有未被診斷的糖尿病的高風險； ◎ 如果滿分： 那您應該立刻去看醫生，並檢測您的血糖水平。																			

註：身高體重指數(BODY MASS INDEX或BMI)是用體重公斤數除以身高米數的平方所得出的數字，是目前國際上常用的衡量人體胖瘦程度以及是否健康的一個標準。主要用於統計用途。