

立即行動，減少自己罹患二型糖尿病的風險

縮小腰圍

腰部贅肉過多會增加患二型糖尿病的風險。

健康的腰圍大小是：

男性 - 小於 90 釐米

女性 - 小於 80 釐米

吃得健康

減少脂肪、鹽和糖含量高的食物，注意每份食物的大小。力求每天吃 2 份水果和 5 份蔬菜。

運動起來

尋找每天都積極鍛鍊的方式。力求每天至少運動 30 分鐘。

澳洲二型糖尿病風險評估工具由貝克 IDI 心臟與糖尿病研究所 (Baker IDI Heart and Diabetes Institute) 代表澳洲聯邦、州與領地政府開發，屬於旨在降低患二型糖尿病風險的 COAG 倡議的一部分。經澳洲政府許可製作。

know the
SCORE
know your risk

您知道嗎？

減肥一公斤可將患糖尿病風險降低多達 16%。

趕快行動吧！

看醫生

致電：1300 136 588

造訪：www.diabetesqld.org.au

電郵：health@diabetesqld.org.au



 **Diabetes**
QUEENSLAND

know the
SCORE
know your risk



您有患二型糖尿病的風險嗎？

完成這份 5 分鐘問卷即可知道。

 **Diabetes**
QUEENSLAND

澳洲二型糖尿病 風險評估工具 (AUSDRISK)

1. 您的年齡組

- 35 歲以下 (+0 分)
- 35- 44 歲 (+2 分)
- 45- 54 歲 (+4 分)
- 55- 64 歲 (+6 分)
- 65 歲及以上 (+8 分)

2. 您的性別

- 女性 (+0 分) 男性 (+3 分)

3a. 您是原住民、托雷斯海峽島民、太平洋島民或毛利後裔嗎？

- 否 (+0 分) 是 (+2 分)

3b. 出生地？

- 澳洲 (+0 分)
- 中東、北非、南歐、亞洲 (包括印度次大陸) (+2 分)
- 其他 (+0 分)

4. 父母、兄弟或姐妹中是否有人被診斷出患有糖尿病 (一型或二型)？

- 否 (+0 分) 是 (+3 分)

5. 您是否被查出有高血糖 (例如體檢、生病或懷孕期間)？

- 否 (+0 分) 是 (+6 分)

6. 您目前是否服用高血壓藥物？

- 否 (+0 分) 是 (+2 分)

7. 您目前是否每天都吸煙或抽吸其他煙草產品？

- 否 (+0 分) 是 (+2 分)

8. 您多久吃一次果蔬？

- 每天 (+0 分) 并非每天 (+1 分)

9. 平均而言，您是否會說自己每週至少運動 2.5 小時 (例如每週 5 天或更多天數每天運動 30 分鐘)？

- 是 (+0 分) 否 (+2 分)

10. 在沿肋骨下緣位置測得的腰圍 (通常沿站立時的肚臍高度測量)

腰圍大小 (釐米)

針對亞裔、原住民或托雷斯海峽島民後裔

男性

女性

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> 小於 90 釐米 | <input type="checkbox"/> 小於 80 釐米 | (+0 分) |
| <input type="checkbox"/> 90 - 100 釐米 | <input type="checkbox"/> 80 - 90 釐米 | (+4 分) |
| <input type="checkbox"/> 大於 100 釐米 | <input type="checkbox"/> 大於 90 釐米 | (+7 分) |

針對所有其他人

男性

女性

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> 小於 102 釐米 | <input type="checkbox"/> 小於 88 釐米 | (+0 分) |
| <input type="checkbox"/> 102 - 110 釐米 | <input type="checkbox"/> 88 - 100 釐米 | (+4 分) |
| <input type="checkbox"/> 大於 110 釐米 | <input type="checkbox"/> 大於 100 釐米 | (+7 分) |

您的得分？

將所有分值相加，並在方框中記錄您的得分

若您的得分是 ...

5 分或以下

您患二型糖尿病的風險**很低**。繼續保持健康的生活方式，以將風險保持在低位。

6-11 分

您患二型糖尿病的風險為**中度**。與醫生討論您的得分以及個人的風險因素。

12 分或以上

您患二型糖尿病的風險**很高**或者您可能已患有未診出的糖尿病。盡快看醫生並接受空腹血糖測試。