

我是否有患 2型糖尿病的風險？

如何解讀您的分數

您的分數體現了您近5年內是否有發展成2型糖尿病的風險：

- 5分或低於5分 —— 低風險
- 6-11分 —— 中等風險
- 12分或高於12分 —— 您發展為2型糖尿病的風險更高

您可以降低風險。通過健康飲食和勤於活動，您可以保持健康，並降低罹患糖尿病和其它嚴重疾病的風險。

什麼是2型糖尿病？

當您的血液中的葡萄糖（一種糖分）含量太高就會發生糖尿病。這會使您感覺不舒。您可能已經患有糖尿病而不自知。有些糖尿病人可能不會感到與平時有何不同。

您可以降低自己罹患糖尿病的機率

您可以通過勤於運動、稍稍改變飲食習慣以及保持健康的體重來降低患病風險。我們理解，要全靠您自己改變一些生活習慣並不容易。

您當地的 *Life!*課程協調員是

什麼是*Life!*課程？

Life! 課程支持並指導您如何採取健康行為降低您罹患2型糖尿病、心臟病和中風的風險。

通過 *Life!* 課程您將了解

- 什麼是糖尿病、心臟病和中風
- 了解2型糖尿病、心臟病和中風的致病危險因素
- 體育活動對您的健康的重要性
- 健康飲食
- 如何保持健康體重
- 應在食品標籤上尋找什麼信息
- 餐量（適量進食）
- 健康烹飪，健康食譜

現在應該做什麼

1. 向您的保健專業人士或醫生提供本表格，談論糖尿病的問題
2. 或者和您的LIFE! 課程協調員交談，了解有關 *Life!* 課程的信息

中文2型糖尿病風險評估工具 (AUSDRISK)

1. 您所屬的年齡組：

- 35歲以下 0分
 35至44歲 2分
 45至54歲 4分
 55至64歲 6分
 65歲或以上 8分

2. 您的性別

- 女 0分 男 3分

3. 您出生在哪裡？

- 澳大利亞 0分
 亞洲, 中東, 北非, 0分
 南歐 2分
 其它 0分

4. 您是否有父母任何一方、或任何兄弟姐妹已被確診為患有糖尿病（1型或2型）？

- 否 0分 是 3分

5. 您是否曾被發現患有高血糖，例如在體檢中、在患病期間、在懷孕期間？

- 否 0分 是 6分

6. 您目前正在服用針對高血壓的藥物嗎？

- 否 0分 是 2分

7. 現在您每天抽煙或任何其它煙草製品嗎？

- 否 0分 是 2分

8. 您多久吃一次蔬菜或水果？

- 每天 0分
 不是每天 1分

9. 一般來說，您會說您每週至少做2.5小時的體育活動嗎（例如，一周5天或更多天數，每天30分鐘）？

- 是 0分 否 2分

10. 您量得的肋下腰圍（通常是在站立的情況下在肚臍的水平）：

腰圍（厘米） _____

男性

- 少於90厘米 0分
 90至100厘米 4分
 超過100厘米 7分

女性

- 少於80厘米 0分
 80至90厘米 4分
 超過90厘米 7分

總分相加 _____

您在未來5年內發展成2型糖尿病的風險*：5分或低於5分：低風險

每100人中約有一人會發展成糖尿病。

6到11分：中等風險

得分在6-8之間，每50人有一人會發展成糖尿病。得分在9-11之間，則大約每30人中會有一人會發展成糖尿病。

12分或12分以上：高風險

得分在12-15之間，約每14人中會有1人發展成糖尿病。得分在16-19之間，約每7人中就有1人會發展成糖尿病。得到20分或更高分數的，約每3人中就會有1人發展成糖尿病。

* 總分可能會高估年齡小於25歲的人患糖尿病的風險。

澳大利亞2型糖尿病風險評估工具最初是由國際糖尿病研究所代表澳大利亞的州和地區政府制定的，是作為澳大利亞政府委員會糖尿病分會降低罹患2型糖尿病風險的部分舉措