

CANRISK



→ 您是否有患病风险？

以下问题将有助于评估您是否属于前期糖尿病或二型糖尿病的患病高危人士。前期糖尿病是指病人的血糖高于正常水平、但却没有高到可以被诊断为糖尿病的情况。您可能在没有任何明显征兆或症状的情况下，患上前期糖尿病或二型糖尿病。

了解您的风险情况有助您现在就作出健康的选择，以减低风险甚至避免患上糖尿病。

请尽量真实和完整地回答下列问题。如果愿意，您可以让朋友或家人帮助您填写本表。您回答的资料将会完全保密。请回答所有问题，在每条问题的右面空格写上您的分数，这些分数加起来的总和就是您的风险程度总分。

本问卷专供**40至74岁**的成年人填写。

→ 随着年龄的增长，患上糖尿病的风险也会增加。

1. 选择您的年龄组别

- 40至44岁 0 分
- 45至54岁 7 分
- 55至64岁 13 分
- 64至74岁 15 分

2. 您的性别：

- 男 6 分
- 女 0 分

→ 体型也会影响您患糖尿病的风险。

3. 您的身高和体重是多少？

在下面身高体重指数（BMI）表的左边，圈出您的身高，再在表的底部圈出您的体重，然后在表中找出您的身高和体重相交的方格，注意您属于哪个阴影区。例如，若您的身高是5英尺2英寸（或157.5厘米），体重是163磅（或74公斤），您便属于淡灰区。

在以下选项中选择您所属的**BMI**组：

- 白色（BMI少于25） 0 分
- 浅灰色（BMI介于25至29之间） 4 分
- 深灰色（BMI介于30至34之间） 9 分
- 黑色（BMI 35或以上） 14 分

身高		体重 (公斤)																											
英尺英寸	厘米	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
6'4"	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'3"	190	12	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6'2"	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	36
6'1"	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6'0"	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5'11"	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5'10"	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5'9"	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5'8"	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5'7"	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5'6"	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5'5"	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5'4"	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5'3"	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5'2"	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5'1"	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5'0"	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4'11"	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4'10"	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4'9"	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4'8"	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62

4. 用一把软尺，环绕您肚脐所在的腰部位置。

在呼气后度量腰围（不要屏住呼吸），把结果记录在下面的横线上，然后在适当的度量结果选格打勾。（注意：这有别于您裤子的腰围。）

男性 - 腰围：_____ 英寸或 _____ 厘米

- 少于94厘米或37英寸 0 分
- 94至102厘米或37至40英寸之间 4 分
- 超过102厘米或40英寸 6 分

女性 - 腰围：_____ 英寸或 _____ 厘米

- 少于80厘米或31.5英寸 0 分
- 80至88厘米或31.5至35英寸之间 4 分
- 超过88厘米或35英寸 6 分

→ 您的身体活跃程度和饮食习惯也会影响糖尿病患病风险。

5. 您是否经常运动，例如每天至少快速步行30分钟？

这项活动可以在家或上班时做。

- 是
- 不是

0 分
1 分

分数

6. 您每隔多久吃一次蔬菜或水果？

- 每天
- 不是每天

0 分
2 分

→ 高血压、高血糖及怀孕相关因素也可能导致糖尿病。

7. 医生或护士是否曾通知说您患上了高血压？您是否曾经服用降血压药物？

- 有
- 无或不知道

4 分
0 分

8. 您是否通过验血或在生病或怀孕期间被诊断患有高血糖？

- 有
- 无或不知道

14 分
0 分

9. 您是否曾生育过体重达到或超过9磅（4.1公斤）的婴儿？

- 是
- 无、不知道或不适用

1 分
0 分

→ 某些类型的糖尿病是家族遗传的。

10. 您是否有任何直系亲属曾被诊断患有糖尿病？

在所有适用格子内打勾。

- 母亲
- 父亲
- 兄弟姐妹
- 孩子
- 其他
- 无或不知道

2 分
2 分
2 分
2 分
0 分
0 分

把分数加起来。

您的分数总和不能超过8分。

(每个类别的分数为2分，不要重复计算多个孩子或兄弟姐妹。)

11. 请在您亲生（有血缘关系）父母所属的民族旁边格子内打勾：

母亲 父亲

- 白种人（高加索人）
- 原住民
- 黑种人（非洲加勒比人）
- 东亚人（中国人、越南人、菲律宾人、韩国人等）
- 南亚人（印度人、巴基斯坦人、斯里兰卡人等）
- 其他非白种人（拉丁美洲人、阿拉伯人、西亚人）

0 分
3 分
5 分
10 分
11 分
3 分

只选择分数最高的一个

不要将母亲和父亲的分数相加。（您在本部分的分数最多是11分）。

→ 还有其他一些因素也与糖尿病有关。

12. 您完成的最高教育程度是什么？

- 念到中学或小学
- 取得中学毕业文凭
- 念到大专或大学
- 取得大学或大专学位

5 分
1 分
0 分
0 分

总分

把问题1至12的分数加起来

这些风险分数不能取代实际的临床诊断。

如果您有任何疑问，请考虑与医疗人员（例如家庭医生、护士或药剂师）讨论这些结果。

少于21 → 低风险

您患前期糖尿病或二型糖尿病的风险较低，但是保持健康的生活方式肯定是有好处的。

21-32 → 中等风险

根据您所确定的风险因素，您患上前期糖尿病或二型糖尿病的风险为中等，也许您应该就患糖尿病的风险问题咨询医疗人员。

33及以上 → 高风险

根据您所确定的风险因素，您患上前期糖尿病或二型糖尿病的风险较高。也许您应该咨询医疗人员，讨论检测您的血糖水平。

糖尿病是一种严重的慢性病，如果不加以控制，可能导致心脏病、肾病和其他状况。

尽管您无法改变某些风险因素，比如年龄、性别、家族病史和种族文化背景等，但糖尿病的其他风险因素可以按生活方式的转变而有所变化，其中包括体重、运动、饮食和吸烟等。

如果您的BMI为25或以上，降低您的体重可能有助于您减少患上二型糖尿病的风险。即使是体重或运动的一个微小改变，也可能减少您的风险。保持健康和均衡的饮食，确保饮食以蔬菜、水果和全谷物类食物为主。查阅《加拿大健康饮食指南(Canada's Food Guide)》及了解一些有帮助的建议。如果您甚少运动，开始时应该慢慢做和逐渐地增加活动。在开始任何运动计划前，应该咨询您的医生。

如果您有吸烟习惯，戒烟永远都不会太迟。您所作的每一步，都会对您的健康有帮助！

多谢您完成加拿大糖尿病风险评估问卷。