

귀하는

# 제2형 당뇨병의 위험이 있습니까?



## 당뇨병 위험 검사

1 귀하의 연령은?

- 40세 미만(0점)
- 40—49세(1점)
- 50—59세(2점)
- 60세 이상(3점)

공란에 점수를 기입하십시오.



2 남성 또는 여성입니까?

- 남성(1점)
- 여성(0점)

3 여성인 경우, 임신상 당뇨병을 진단 받은 경험이 있습니까?

- 예(1점)
- 아니요(0점)

4 당뇨병을 앓고 있는 부모 또는 형제가 있습니까?

- 예(1점)
- 아니요(0점)

5 고혈압으로 진단 받은 경험이 있습니까?

- 예(1점)
- 아니요(0점)

6 운동하고 있습니까?

- 예(0점)
- 아니요(1점)

7 귀하의 체중 상태는?  
(오른쪽 차트 참조)

신장	체중(lbs.)		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1점)	(2점)	(3점)

왼쪽 열의 값에 해당하는 것보다 적은 체중인 경우 (0점)

Bang et al. Ann Intern Med 151 775-783, 2009로부터 인용됨. 최초 알고리즘은 모델의 일부로 임신성 당뇨병 없이 검증되었습니다.

### 5점 이상인 경우:

제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 높습니다. 그러나, 의사만이 귀하가 제2형 당뇨병인지 아니면 전 기 당뇨병(혈당 수치가 정상보다 높은 제2형 당뇨병의 전증 상태)인지 확인할 수 있습니다. 의사에게 문의하여 추가 검사가 필요한지 확인하십시오.

제2형 당뇨병은 미국 흑인, 스페인계/라틴아메리카인, 미국 인디언, 아시아계 미국인 및 태평양 섬 지역인들에게 더욱 흔한 질병입니다.

자세한 내용은 [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)를 방문하거나 1-800-DIABETES로 전화하십시오.

Facebook 방문 [Facebook.com/AmericanDiabetesAssociation](https://www.facebook.com/AmericanDiabetesAssociation)

점수를 모두 더하십시오.



## 위험 낮추기

귀하는 제2형 당뇨병의 위험을 관리할 수 있습니다. 몇 가지 작은 조치 단계로 큰 차이를 만들 수 있으며 보다 건강한 삶을 더 오래 지속할 수 있습니다.

귀하가 높은 위험군에 속하는 경우, 가장 먼저 필요한 조치는 추가 검사가 필요한지 의사에게 확인하는 것입니다.

당뇨병의 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있는 관리 시작 시 정보와 요령, 그리고 간단한 몇 가지 조치 단계에 대한 아이디어를 확인하려면 [diabetes.org](http://diabetes.org)를 방문하거나 1-800-DIABETES로 전화하십시오.

