

您是否有患糖尿病的风险?

以下问题将有助于评估您是否有较高的风险患有二型糖尿病。您可能患有未经诊断的2型糖尿病，而无任何明显的警示体征或症状。了解您的风险情况有助您现在作出健康的选择，这将减低风险甚至避免患上糖尿病。

请尽量诚实和完整地回答下列问题。如果您愿意，您可以让朋友或家人帮助您填写本表。请回答所有问题，在每条问题的右面空格写上您的分数，然后把这些分数加起来以计算您的风险程度总分。

这是针对*18至74岁成年人的问卷。

1. 选择您的年龄组别:

- | | | |
|-------------------------------|-----|----|
| <input type="radio"/> *18至44岁 | 0分 | 分数 |
| <input type="radio"/> 45至54岁 | 7分 | |
| <input type="radio"/> 55至64岁 | 13分 | |
| <input type="radio"/> 64至74岁 | 15分 | |

*原始的CANRISK 工具是专门为40-74岁的成年人群建立的。对39岁及以下人群的评分完全根据CTFPHC对成年人2型糖尿病筛选的推荐意见。

随着年龄的增长，您患上糖尿病的风险也会增加。

2. 您的性别:

- | | | |
|-------------------------|----|----|
| <input type="radio"/> 男 | 6分 | 分数 |
| <input type="radio"/> 女 | 0分 | |

3. 您的身高和体重是多少? 使用最后一页中的附录1 (BMI 图表) 回答以下问题。从以下选项 中选择您的BMI组别:

- | | | |
|--|-----|----|
| <input type="radio"/> 白色 (BMI少于25) | 0分 | 分数 |
| <input type="radio"/> 浅灰色 (BMI介于25至29之间) | 4分 | |
| <input type="radio"/> 深灰色 (BMI介于30至34之间) | 9分 | |
| <input type="radio"/> 黑色 (BMI 35或以上) | 14分 | |

4. 用一把软尺，环绕您肚脐所在的腰部位置。测量您呼气後的腰宽 (不要屏住呼吸)。然後圈选有您测量数值的组别 (註: 这与您裤子的”腰部尺寸”不相同)

- | | | | |
|--|---|----|----|
| 男性 | 女性 | | |
| <input type="radio"/> 少于94厘米或37英寸 | <input type="radio"/> 少于80厘米或31.5英寸 | 0分 | 分数 |
| <input type="radio"/> 94至102厘米或37至40英寸之间 | <input type="radio"/> 80至88厘米或31.5至35英寸之间 | 4分 | |
| <input type="radio"/> 超过102 厘米或40英寸 | <input type="radio"/> 超过88厘米或35英寸 | 6分 | |

体型和身体肥胖大小会影响您患糖尿病风险。

5. 您通常会做一些体能活动，例如每天至少快速步行30分钟? 这活动可以在家或上班时做。

- | | | |
|--------------------------|----|----|
| <input type="radio"/> 是 | 0分 | 分数 |
| <input type="radio"/> 不是 | 1分 | |

6. 您多常吃蔬菜或水果？

- 每天 0分
- 不是每天 2分

您的身体活动程度和饮食习惯会影响糖尿病患病风险。

7. 医生或护士是否曾通知说您患上了高血压，或您是否曾经服用降血压药物？

- 有 4分
- 无或不知道 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 14分
- 无或不知道 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 1分
- 无、不知道或不适用 0分

高血压、高血糖及怀孕相关因素和糖尿病有关连。

10. 您是否有任何血缘关系亲属曾被诊断患有糖尿病？在所有适用格子内打勾。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，不要重复计算多个子女或兄弟姐妹。）

- 母亲 2分
- 父亲 2分
- 兄弟姐妹 2分
- 子女 2分
- 其他 0分
- 无或不知道 0分

11. 请在您亲生（有血缘关系）父母所属的种族旁边格子内打勾。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）。

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|-----|
| 母亲 | 父亲 | | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 白种人（高加索人） | 0分 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 原住民 | 3分 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 黑种人（非洲加勒比人） | 5分 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 东亚人（中国人、越南人、菲律宾人、韩国人等） | 10分 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 南亚人（印度人、巴基斯坦人、斯里兰卡人等） | 11分 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 其他非白种人（拉丁美洲人、阿拉伯人、西亚人） | 3分 |

某些类型的糖尿病是家族遗传的。

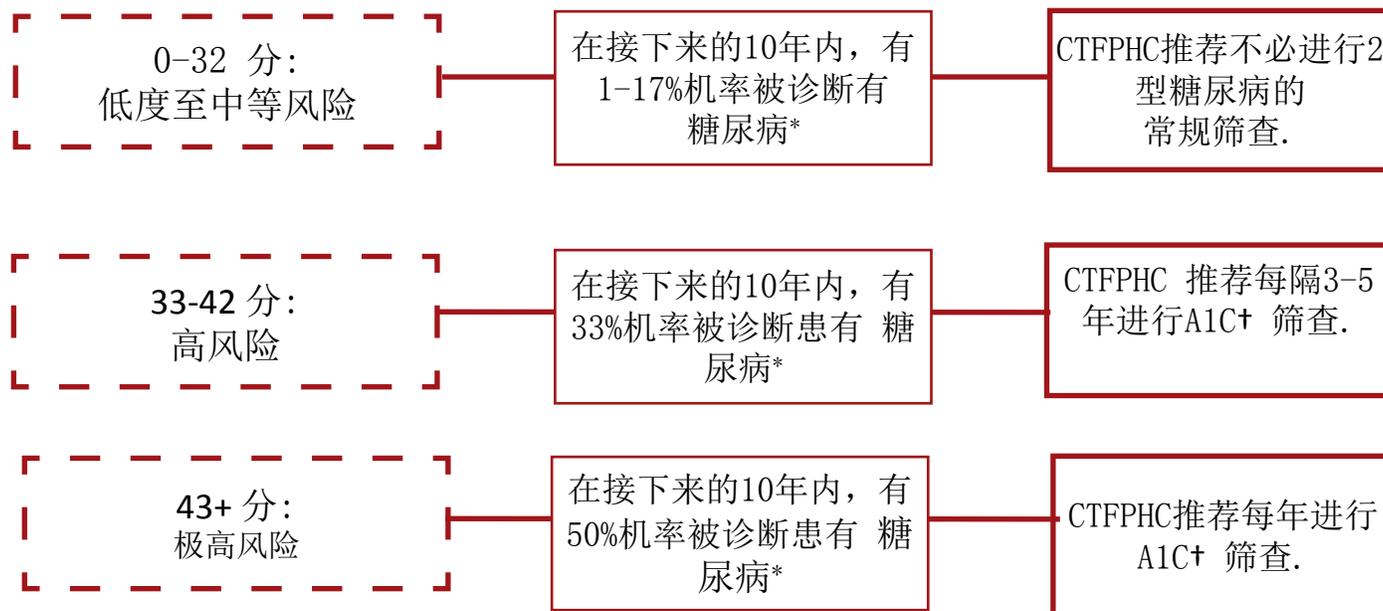
12. 您完成的最高教育程度是什么？

- 念过中学或小学 5分
- 取得中学毕业文凭 1分
- 念过大专或大学 0分
- 取得大学或大专学位 0分

还有其他一些因素也与糖尿病有关



将第1个问题至第12个问题的分数相加，得出您的总风险评分：



* CANRISK的10年预测值是基于FINDRISC电算机的预测值。

推荐建议适用于采用验血筛查无症状2型糖尿病患者。这些建议不适用于已经确诊的2型糖尿病成人患者、1型糖尿病风险患者、或那些出现糖尿病症状的患者。

糖尿病的症状包括：异常口渴、尿频、体重变化（增加或减少）、极度疲劳或精神不振、视力模糊、频繁和反复出现感染、伤口和瘀伤愈合缓慢，和/或手或脚的刺痛或麻木。

† 什么是A1C？ A1C检测是一项简单的实验室检查，可反映了你在过去3个月的平均血糖水平。您可以在一天内的任何时间采集一小份血样以检测您的A1C。

请被告知讯息！

和您的医疗机构讨论您应何时以及多久进行2型糖尿病筛查。