

호주 제 2형 당뇨병 위험도 평가도구 (AUSDRISK)

1. 연령대

- 35세 미만 0점
- 35 - 44 세 2점
- 45 - 54 세 4점
- 55 - 64 세 6점
- 65 세 이상 8점

2. 성별

- 여성 0점
- 남성 3점

3. 인종/출생국:

- 3a. 호주 애보리지널, 토레스 해협 원주민, 태평양 제도민 또는 마오리족의 후손인가?
아니오 0점
네 2점

- 3b. 어디에서 태어나셨습니까?
호주 0점
아시아 (인도 아대륙 포함), 중동, 북아프리카, 남유럽 2점
기타 0점

4. 부모, 형제 혹은 자매 중 당뇨병을 진단 받은 사람이 있습니까(제 1형 또는 제 2형)?

- 아니오 0점
- 네 3점

5. 고혈당을 진단 받은 적이 있습니까? (예를 들어 건강검진 중, 질환을 앓고 있던 중, 또는 임신 중에)?

- 아니오 0점
- 네 6점

6. 현재 고혈압 약을 복용하고 있습니까?

- 아니오 0점
- 네 2점

7. 현재 매일 흡연을 하고 있거나 기타 다른 담배제품을 피우고 있습니까?

- 아니오 0점
- 네 2점

8. 얼마나 자주 야채나 과일을 드십니까?

- 매일 섭취함 0점
- 매일 섭취하지 않음 1점

9. 평균적으로 일주일에 2시간 30분 이상 신체 활동을 하십니까? (예: 매주 5일 이상 하루에 30분씩)?

- 네 0점
- 아니오 2점

10. 갈비뼈 아래에서 측정한 허리 둘레 (보통 서 있는 상태에서 배꼽 높이의 허리 둘레)

허리 둘레 (cm)

아시아인, 호주 애보리지널 또는 토레스 해협 원주민 후손인 경우:

- | | | |
|-------------|------------|-----------------------------|
| 남성 | 여성 | |
| 90 cm 미만 | 80 cm 미만 | <input type="checkbox"/> 0점 |
| 90 - 100 cm | 80 - 90 cm | <input type="checkbox"/> 4점 |
| 100 cm 초과 | 90 cm 초과 | <input type="checkbox"/> 7점 |

그 외:

- | | | |
|--------------|-------------|-----------------------------|
| 남성 | 여성 | |
| 102 cm 미만 | 88 cm 미만 | <input type="checkbox"/> 0점 |
| 102 - 110 cm | 88 - 100 cm | <input type="checkbox"/> 4점 |
| 110 cm 초과 | 100 cm 초과 | <input type="checkbox"/> 7점 |

총점

5년 이내에 제 2형 당뇨병으로 발전될 위험성*:

- 5점 이하: 낮은 수준의 위험
대략 100명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.
- 6-11점: 중간 수준의 위험
6-8점의 경우 50명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.
9-11점의 경우 30명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.
- 12점 이상: 높은 수준의 위험
12-15점의 경우 14명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.
16-19점의 경우 7명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.
20점 이상의 경우 3명 중 1명이 당뇨병에 걸립니다.

* 25세 미만의 경우 총점이 당뇨병의 위험성을 과대평가 할 수도 있습니다.

호주당뇨병평가도구에서 6-11점이 나온 경우 제 2형 당뇨병 위험도가 높아질 수 있습니다. 담당의사와 해당 점수 및 본인의 위험도에 관해 상담하시기 바랍니다. 생활방식 개선을 통해 제 2형 당뇨병으로 발전될 위험성을 줄일 수도 있습니다.

호주당뇨병평가도구에서 12점 이상 나온 경우, 진단 미확정 제 2형 당뇨병을 앓고 있거나 해당 질환으로 발전될 위험이 높습니다. 공복혈당검사에 관해 담당의사와 상의하시기 바랍니다. 제 2형 당뇨병 예방을 위해 지금 바로 조치를 취하세요.