

# 澳大利亚2型糖尿病 风险评估工具 (AUSDRISK)

## 1. 您的年龄组:

- 35 岁以下  0 分  
35 – 44 岁  2 分  
45 – 54 岁  4 分  
55 – 64 岁  6 分  
65 岁以上  8 分

## 2. 性别:

- 女  0 分  
男  3 分

## 3. 您的民族/出生国家

### 3a. 您是否是土著、托雷斯海峡岛民、太平洋岛民或毛利血统?

- 否  0 分  
是  2 分

### 3b. 出生地

- 澳大利亚  0 分  
  
亚洲 (包括印度次大陆)、  
中东、北非、南欧  2 分  
其他  0 分

## 4. 您父母或兄弟姐妹是否曾被诊断出糖尿病 (1型或2型)?

- 否  0 分  
是  3 分

## 5. 您是否曾被检查出高血糖 (比如体检、生病或怀孕时)?

- 否  0 分  
是  6 分

## 6. 您现在是否服用高血压药物?

- 否  0 分  
是  2 分

## 7. 您现在是否每天吸烟或其他烟制品?

- 否  0 分  
是  2 分

## 8. 您多久会吃水果或蔬菜?

- 每天  0 分  
不是每天  1 分

## 9. 您平均每周有2.5小时的运动时间吗 (比如, 每天运动30分钟, 每周至少运动5天)

- 是  0 分  
否  2 分

## 10. 您的腰围是 (通常站立时肋骨以下, 与肚脐齐平的位置)

腰围 (cm)

对于亚洲、土著或托雷斯海峡岛民血统的人:

- | 男性         | 女性        |                              |
|------------|-----------|------------------------------|
| 小于 90cm    | 小于 80cm   | <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 90 – 100cm | 80 – 90cm | <input type="checkbox"/> 4 分 |
| 大于 100cm   | 大于 90cm   | <input type="checkbox"/> 7 分 |

对于其他人:

- | 男性          | 女性         |                              |
|-------------|------------|------------------------------|
| 小于 102cm    | 小于 88cm    | <input type="checkbox"/> 0 分 |
| 102 – 110cm | 88 – 100cm | <input type="checkbox"/> 4 分 |
| 大于 110cm    | 大于 100cm   | <input type="checkbox"/> 7 分 |

您的总分数

您5年内患2型糖尿病的风险是\*:

- 5分以下: 风险较低**  
大约每100个人当中只有1人得糖尿病。
- 6-11分: 风险中等**  
对于得分6-8分的人来说, 大约每50个人当中就会有一个人得糖尿病。对于得9-11分的人来说, 大约每30个人当中就会有一个人得糖尿病。
- 12分以上: 风险较高**  
对于得分12-15分的人来说, 大约每14个人当中就有一个人得糖尿病。对于得分16-19分的人来说, 大约每7个人当中就有一个人得糖尿病。对于得分超过20分的人来说, 大约每3个人当中就有一个人得糖尿病。

\* 对于25岁以下的人来说, 总分可能会高估其患糖尿病的风险。

如果您在以上风险评估中得分为6-11分, 您患2型糖尿病的风险可能更高。请与您的医生探讨所得分数及个人风险。改善生活方式可能会帮助您降低患2型糖尿病的风险。

如果你在以上风险评估中得12分以上, 你可能已患未诊断出来的2型糖尿病, 或患糖尿病的风险很高。请看医生做空腹血糖测试。现在就行动起来, 预防2型糖尿病。