

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。