

# 澳大利亚2型糖尿病 风险评估工具 (AUSDRISK)

## 測驗:

## 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

3.1. 您是否是土著、托雷斯海峡岛民、太平洋岛民或毛利加统?

否 □ 0 分是 □ 2 分

# 3.2. 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.** 您现在是否服用 高血压药物?

否 □0分 是 □2分

5. 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



## 6. 您现在是否每天 吸烟或其他烟 制品?

否 □0分 是 □2分

7. 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



## 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



## 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:

号	性		3	さ性

#### 对于其他人:

 男性
 女性

 小于 102 cm
 小于 88 cm
 □ 0 分

 102 – 110 cm
 88 – 100 cm
 □ 4 分

 大于 110 cm
 大于 100 cm
 □ 7 分

您的总分数

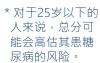
#### 結果 - 您5年内患2型糖尿病的风险是\*:



### □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。

#### 海意!

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。



## □ 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。

#### 注意!

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。



Central and Eastern Sydney Primary Health Network Tower A, Level 5, 201 Coward St • Mascot NSW 2020 Ph: 1300 986 991