

당뇨병 위험군 평가



해당되는 답에 동그라미를 표시하십시오.

점수를 박스에 기재하십시오

1 나이가 어떻게 됩니까?

- 40 세 이하 (0점)
- 40-49 세 (1점)
- 50-59세 (2점)
- 60 세 이상 (3점)



2 귀하의 성별은 어떻게 됩니까?

- 남자 (1점) 여자 (0점)

3 만약, 여성분이라면 임신성 당뇨병 진단을 받은 적이 있습니까?

- 네 (1점) 아니오(0점)

4 혹시 어머니, 아버지, 자매, 또는 형제 중에 당뇨병에 걸린 사람이 있습니까?

- 네 (1점) 아니오 (0점)

5 고혈압 진단을 받은 적이 있습니까?

- 네 (1점) 아니오 (0점)

6 당신은 신체적으로 활동적인 편입니까?

- 네 (0점) 아니오 (1점)

7 당신의 몸무게 상태는 어떠합니까?

(키를 잰 뒤, 참여자를 몸무게에 올라서게 합니다. 키, 몸무게, 그리고 BMI를 기록합니다. 오른쪽에 있는 차트를 보고, 해당점수를 알아내십시오.)

모든 점수를 합산합니다



키 Height	몸무게 Weight (파운드/lbs)		
4' 7"	99-116	117-159	160+
4' 8"	103-120	121-165	166+
4' 9"	106-125	126-171	172+
4' 10"	110-129	130-177	178+
4' 11"	114-134	135-183	184+
5' 0"	118-138	139-189	190+
5' 1"	122-143	144-196	197+
5' 2"	126-148	149-202	203+
5' 3"	130-152	153-209	210+
5' 4"	134-157	158-216	217+
5' 5"	138-162	163-222	223+
5' 6"	142-167	168-229	230+
5' 7"	146-172	173-236	237+
5' 8"	151-178	179-243	244+
5' 9"	155-183	184-251	252+
5' 10"	160-188	189-258	259+
5' 11"	165-194	195-265	266+
6' 0"	169-199	200-273	274+
6' 1"	174-205	206-280	281+
6' 2"	179-210	211-288	289+
6' 3"	184-216	217-296	297+
6' 4"	189-222	223-304	305+
	(1점)	(2점)	(3점)
가장왼쪽에 있는 몸무게보다 적게 나갈 경우시 (0점)			

만약 합산된 점수가 5점 이상 이라면:

당신은 제 2형 당뇨병을 가질 수 있는 위험군에 속해 있습니다. 그러나, 오직 의사만이 귀하가 제 2형 당뇨병을 가졌는지 당뇨병전단계 (혈당수치가 정상보다 높아 제2당뇨병으로 발전될 수 있는 상태) 확실하게 진단할 수 있습니다. 만약 추가적인 검사가 필요하다면 의사와 상담하십시오.

*체질량 질수 (BMI) 는 한 사람의 몸무게와 키를 통해 계산된 숫자를 뜻합니다. 이 것은 대부분 사람들의 평균 신체 체내지방을 나타내는 수로써, 당뇨병 같은 병으로 큰 요인이 될 수 있는 체중을 재는 항목으로 사용되고 있습니다.

*미국당뇨병협회 평가자료 (American Diabetes Association) 참고;
*The content on this page has been adapted from the American Diabetes Association -Diabetes Risk Test available online at: <http://goo.gl/Wh8OR0>

궁금하신 사항 있으시면 KCS 에게 212-463-9685로 연락주십시오.

제 2형 당뇨병의 위험을 낮추세요!

제 2형 당뇨병은 흑인, 히스패닉/라틴, 아메리카 인디언, 아시아 및 태평양계 미국인에게 더 흔히 찾아 볼수있는 질환입니다.

좋은 소식은 귀하는 제2형 당뇨병을 관리할 수 있다는 것입니다. 작은 노력이 큰 차이를 만들 수 있을 뿐 아니라 보다 더 오래, 건강하게 살 수 있게 도와 줄 수 있습니다.

만약, 귀하의 건강위험수가 높다면 첫 번째 단계는 의사를 만나 더 필요한 검진이 있는지 상담 받는 것 입니다.



KCS
WWW.KCSNY.ORG
THE KOREAN COMMUNITY SERVICES OF METROPOLITAN NEW YORK, INC.
뉴욕한인봉사센터