

現在採取以下小步驟 預防糖尿病

找出自己的得病風險。

體重過重的華人是第二型糖尿病的高危險群。請和您的保健提供者討論自己得病的風險。有關詳情請見背面的風險測試。

減輕體重。

體重過重會增加第二型糖尿病的得病機率。您以為正常的體重不見得就是健康的體重。請從背面的圖表檢查您的體重是否會有得糖尿病的危險。最少只要減輕十磅體重就能降低得病風險。您可以靠著多活動和健康的飲食來減重。

多做活動。選一項您喜歡的活動，例如散步、游泳、騎腳踏車或和孩子一起打球。一週五天，每天做三十分鐘的體能活動。

吃得健康。選擇健康的食物，而且份量不要太多。少吃油膩和油炸的食物。多吃蔬菜、水果、乾豆和全穀類。

紀錄進度。每一天都寫下您吃喝的所有食物，以及活動的時間長度。寫日誌是減輕體重以及持之以恆的最好方法之一。

持之以恆。每週做一項新改變。如果您偏離目標，請重新開始，繼續努力。

索取預防第二型糖尿病的免費「GAME PLAN」(戰略計劃)請致電 1-800-438-5383 (只限於英文人士。)

請上網 www.ndep.nih.gov 查詢糖尿病的中文資料。

您會獲得終生的成果。

您是否有第二型糖尿病的風險？

要找出糖尿病的得病風險，請在以下適當項目打勾。

- 我的體重有可能使我得糖尿病。
- 我的父母或兄弟姐妹有糖尿病。
- 我是華人。
- 我在懷孕時有糖尿病，或至少生過一個九磅以上的嬰兒。
- 我的血壓在 140/90 或更高，或曾被告知我有高血壓。
- 我的膽固醇（脂質）值不正常。我的 HDL 膽固醇（「好」膽固醇）低於 40（男性）或低於 50（女性），或三酸甘油酯值在 250 或以上。
- 我一週運動不到三次。

請注意：第二型糖尿病的得病風險會隨著年齡而增加。

什麼是糖尿病前症？

也就是血糖比正常值高，但尚未高到糖尿病的程度。如果您有糖尿病前症，就更有可能罹患第二型糖尿病及其嚴重的併發症，例如心臟病、中風、眼盲、腎衰竭和神經損傷。



但是有個好消息：研究顯示，具有糖尿病前症的人只要採取一些小步驟維持健康的生活，就能有效預防第二型糖尿病。請向您的保健提供者洽詢您得糖尿病前症和糖尿病的風險，以及是否應該接受測試。

請電 1-800-438-5383 洽詢詳情。

風險體重表

請在正確的表中找出您的體重。如果您的體重等於或大於所列的體重，罹患第二型糖尿病的機率就會增加。

如果您是亞裔美國人		如果您是太平洋島民		如果您不是亞裔美國人或太平洋島民	
BMI ≥ 23 有風險		BMI ≥ 26 有風險		BMI ≥ 25 有風險	
身高	體重	身高	體重	身高	體重
4'10"	110	4'10"	124	4'10"	119
4'11"	114	4'11"	128	4'11"	124
5'0"	118	5'0"	133	5'0"	128
5'1"	122	5'1"	137	5'1"	132
5'2"	126	5'2"	142	5'2"	136
5'3"	130	5'3"	146	5'3"	141
5'4"	134	5'4"	151	5'4"	145
5'5"	138	5'5"	156	5'5"	150
5'6"	142	5'6"	161	5'6"	155
5'7"	146	5'7"	166	5'7"	159
5'8"	151	5'8"	171	5'8"	164
5'9"	155	5'9"	176	5'9"	169
5'10"	160	5'10"	181	5'10"	174
5'11"	165	5'11"	186	5'11"	179
6'0"	169	6'0"	191	6'0"	184
6'1"	174	6'1"	197	6'1"	189
6'2"	179	6'2"	202	6'2"	194
6'3"	184	6'3"	208	6'3"	200
6'4"	189	6'4"	213	6'4"	205

資料來源：改編自《辨識、評估及治療成人體重過重及肥胖症的臨床準則：證據報告》

勤做小步驟
獲得大成果

預防第二型糖尿病



www.ndep.nih.gov

全國糖尿病教育計劃的訊息，由美國國家衛生研究院及美國疾病防治中心主辦。

NIH Publication No. 04-5526 CH

CHINESE • APRIL 2004