CANRISK

THE CANADIAN DIABETES RISK QUESTIONNAIRE

加拿大糖尿病風險評估問卷調查

加拿大糖尿病協會多倫多華人分會備註:
本問卷內容取自CANRISK問卷。CANRISK原文可於加拿大公共衛生局網頁免費下載(www.phac-aspc.gc.ca)。原文只有英文版。本中文問卷並非官方譯本。中譯本旨在向華人社區推廣糖尿病教育，使用者只可用作非牟利用途。

如欲查詢有關多倫多華人分會的資料，請瀏覽本分會網址 www.diabetes-chinese.ca

▶ 你是否有風險?

本問卷調查中的問題將幫助您了解您是否有發展第二型糖尿病的風險。知道您將來患糖尿糖的風險可以幫助您現在就做出健康的選擇，降低發病的危險，甚至避免發病。您將需要回答有關糖尿病重要風險因素的問題。這些問題包括年齡，家族糖尿病史、種族和其他因素。

請盡可能如實完整地回答。如有必要，可以請朋友或家人幫助您填寫。請回答1至4頁所有問題。按照計分表計算您的風險總分。

本問卷調查適用於年齡在40到74歲的成年人。

分數

▶ 伴隨您年齡的增長，患糖尿病的風險也在增加。

1. 選擇您所屬的年齡組(標上X)

☐ 40-44歲	0分
☐ 45-54歲	7分
☐ 55-64歲	13分
☐ 65-74歲	15分

2. 您的性別?

☐ 男	6分
☐ 女	0分

CANRISK

THE CANADIAN DIABETES RISK QUESTIONNAIRE

加拿大糖尿病風險評估問卷調查

分數

▶ 體形和身體大小會影響患病風險。

3. 您的體重身高是多少?

找出您的身高與體重的交叉點，並在下面標出您是在哪一個陰影區。
例如:如果您是5英尺2英寸(或157.5釐米)，體重是163磅(或74 公斤)，您需要標註 BMI 29 “淺灰色區域”

請使用附後的身高體重表找出您的體重指數(BMI)

- ☐ 白色區域(BMI少於25) 0分
- ☐ 淺灰色區域(BMI 25-29) 4分
- ☐ 深灰色區域(BMI 30-34) 9分
- ☐ 黑色區域(BMI超過35) 14分

身高

尺 寸	厘米																											
6’ 4”	192.5	12	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	24	26	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
6’ 3”	190	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
6’ 2”	187.5	13	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36
6’ 1”	185	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37
6’ 0”	182.5	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38
5’ 11”	180	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39
5’ 10”	177.5	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40
5’ 9”	175	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41
5’ 8”	172.5	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42
5’ 7”	170	15	16	17	18	19	20	21	22	24	24	26	27	28	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43
5’ 6”	167.5	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	31	32	33	34	34	36	37	38	39	40	41	42	43	45
5’ 5”	165	16	17	18	19	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30	32	33	34	34	36	37	38	39	40	42	43	44	45	46
5’ 4”	162.5	17	18	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	33	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	47
5’ 3”	160	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	34	36	37	38	39	41	42	43	44	45	46	48	49
5’ 2”	157.5	18	19	20	21	23	24	24	26	27	29	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	44	46	47	48	49	50
5’ 1”	155	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	48	50	51	52
5’ 0”	152.5	19	20	21	23	24	25	27	28	29	31	32	33	34	36	37	38	40	41	42	43	45	46	47	49	50	51	52	54
4’ 11”	150	20	21	22	24	24	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	50	52	53	54	56
4’ 10”	147.5	20	22	23	24	26	27	28	29	31	33	34	35	37	38	40	41	42	44	45	46	48	49	51	52	53	55	56	57
4’ 9”	145	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45	47	48	49	51	52	54	55	57	58	59
4’ 8”	142.5	22	23	24	26	28	29	31	32	33	34	36	38	39	41	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56	57	59	60	62
體重	公斤	44	47	50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107	110	113	116	119	122	125
	磅	97	103	110	117	123	130	136	143	150	156	163	169	176	183	189	196	202	209	216	222	229	235	242	249	255	262	268	275

4. 使用卷尺在肚臍水平處測量您的腰圍

(注意: 這與閣下購買西褲時的腰圍尺碼並不一樣。測量時要呼出氣，不要屏住呼吸。)
將測量結果寫在下面的線上，然後在適當的腰圍的格子內打勾。

男士—腰圍:_____英寸或_____釐米

- ☐ 少於94釐米或37英寸 0分
- ☐ 介於94-102釐米或37-40英寸之間 4分
- ☐ 超過102釐米或40英寸 6分

女士—腰圍:_____英寸或_____釐米

- ☐ 少於80釐米或31.5英寸 0分
- ☐ 介於80-88釐米或31.5-35英寸之間 4分
- ☐ 超過88釐米或35英寸 6分

CANRISK

THE CANADIAN DIABETES RISK QUESTIONNAIRE

加拿大糖尿病風險評估問卷調查

分數

▶ 您的身體運動量和飲食會影響發展糖尿病的風險。

5. 您通常運動嗎? 如:每天快速走路至少30分鐘。

這項運動可以在工作地點或家進行。

- ☐ 是 — 0分
- ☐ 否 — 1分

6. 您多久才吃一次蔬菜或水果?

- ☐ 每天 — 0分
- ☐ 不是每天 — 2分

▶ 高血壓和高血糖與糖尿病是相互關聯的。

7. 是否曾有醫生或護士告訴您有高血壓，或者您是否曾服用過高血壓藥物?

- ☐ 是 — 4分
- ☐ 否或不知道 — 0分

8. 您是否曾在血液檢驗、患病期間或懷孕期間被發現有高血糖?

- ☐ 是 — 14分
- ☐ 否或不知道 — 0分

9. 您曾分娩過超9磅(4.1公斤)重的大嬰兒嗎?

- ☐ 是 — 1分
- ☐ 否或不知道 — 0分

▶ 某些類型的糖尿病有家族病史。

10. 與您有血緣關係的親屬中是否有人曾被診斷患有糖尿病?

檢查以下所有適用

- ☐ 母親 — 2分
- ☐ 父親 — 2分
- ☐ 兄弟/姐妹 — 2分
- ☐ 孩子 — 2分
- ☐ 其他 — 0分
- ☐ 否或不知道 — 0分

合計以上所有適用的分數（您的分數不能超過8分） ☐

11. 請標出您的生父母屬於以下哪一個族裔:

母親	父親		
☐	☐	白人(高加索人)	0分
☐	☐	原住民(第一民族、梅蒂斯人、因紐特人)	3分
☐	☐	黑人	5分
☐	☐	東亞人(中國人、越南人、菲律賓人、韓國人等)	10分
☐	☐	南亞人(印度人、巴基斯坦人、斯里蘭卡人等)	11分
☐	☐	其他	3分

選以上一個最高的分數（您的分數不能超過11分）

CANRISK

THE CANADIAN DIABETES RISK QUESTIONNAIRE

加拿大糖尿病風險評估問卷調查

▶ 可於增長糖尿病的其他因素

分數

12. 您所完成的最高程度的教育是什麼?

☐ 曾肄業中學或未肄業中學	5分
☐ 高中畢業	1分
☐ 大學或學院肄業	0分
☐ 大學畢業	0分

總分數

將問題1至12的得分加起來。

以下的風險分數不能取代實際臨床的診斷。

如閣下有任何疑問，請與專業的醫護人員詳細討論有關情況，這包括你的家庭醫生、護士或葯劑師。

分數少於21	低度風險	你患上前期糖尿病或二型糖尿病的風險相當低，但維持健康的生活模式對你一定有幫助。
分數為21-32	中度風險	基於你確認的風險成因，你患上前期糖尿病或二型糖尿病的風險屬中度，建議你與專業的醫護人員討論有關患病的風險，徵詢相關意見。
分數為33或以上	高度風險	基於你確認的風險成因，你患上前期糖尿病或二型糖尿病的風險相當高，建議你徵詢專業的醫護人員的意見，協助你進行血糖測試。

糖尿病屬於嚴重的慢性疾病，若控制病情不當，可導致心臟病、腎病及其他嚴重的健康情況。

縱然你不能夠改變某些可引致糖尿病的因素如年紀、性別、家族病歷、民族和文代背景等，但適當改變你的生活方式，卻可以對其他致病因素如體重、運動、飲食或戒煙等，產生相關效應。

如果你的身體質量指數（BMI）為25或以上，降低體重及進行體能運動都能幫助你減低患上二型糖尿病的風險。若果你平時不算太過活躍，可慢慢逐少增加運動量。如有疑問，可向你的醫生查詢。除了運動，健康均衡，著重蔬果和多穀的飲食亦有幫助。若想尋找有關的健康飲食建議，可參考加拿大食物指南。

如果你有吸煙的習慣，現在下決心戒煙也不算遲。你所做的每一件事，都能改善你的健康。

多謝你完成加拿大糖尿病風險的問卷。