



亞裔美國人應在**BMI 達23**，而非25的時候開始與醫生討論糖尿病篩查事宜。

BMI，或身體質量指數，是醫生基于一個人的身高和體重而用于測量體脂肪的一個數字。

按照以下步驟來瞭解您罹患糖尿病的風險：

1. 瞭解您的BMI

通過使用以下表格來計算您的BMI（身體質量指數）。圈出**第一行**中符合您**體重**的方框，以及**側邊**中您的**身高數據**。所對應的方框就是您的BMI。

Weight (lb)	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	
Height	22 and below				23 and above																	
5'0"	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
5'1"	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
5'2"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
5'3"	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	
5'4"	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	
5'5"	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	
5'6"	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	
5'7"	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	
5'8"	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	
5'9"	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	
5'10"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	
5'11"	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	
6'0"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	
6'1"	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	
6'2"	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	
6'3"	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
6'4"	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	

2. 與您的醫生交談

如果您的BMI為23或更高，和醫生預約，并瞭解糖尿病篩查事宜。

在大多數健康計劃下，糖尿病篩查均為免費服務。

www.screenat23.org