Kidney Disease Screening and Awareness Program

Participant ID #:
受檢者編號

結果說明書

您的健康篩檢結果如下：

1. 體重 *Weight*…….... _____ **磅** *lbs.* **身體質量指數** *BMI* _____

2. 身高 *Height*……..… _____ **吋** *inches*

體重狀態 *Weight Status*	亞裔 *Asian*	非亞裔 *Non-Asian*	潛在的健康問題 *Potential Health Problem*
過輕 *Underweight*	< 18.5	< 19	體重過輕也會增加您健康問題的機會。
健康範圍 *Healthy weight range*	18.5 ~ 23.9	19 ~ 24.9	您的體重在正常範圍之內。您可以透過運動以及健康的飲食習慣繼續維持健康的體重。
過重 *Overweight*	24 ~ 26.9	25 ~ 29.9	體重過重將增加您罹患慢性病的機會。
肥胖 *Obese*	>27	>30	肥胖會增加您罹患多種慢性病，如心臟病、糖尿病的風險；同時也會降低您的生活品質。

3. 腰圍 *Waist*…… _____ **吋** *inches* **腰臀圍比值** *WHR* _____

4. 臀圍 *Hip*..... _____**吋** *inches*

臀圍腰臀圍比例 (WHR) 是利用脂肪分布用作衡量健康和健康風險的指標 。美國國家衛生統計中心的國家糖尿、消化、及腎臟研究院的標準爲：

女性 *Women*	腰臀圍比值應 ≤ 0.8 亦或腰圍小於 35 吋/88 公分。
男性 *Men*	腰臀圍比值應 ≤ 1.0 亦或腰圍小於 40 吋/102 公分。

☐ 目標體重 *Target weight* _____ 磅 *lbs.* ☐ 每次運動 30 分鐘, 一週 ___ 天 *Exercise 30 min./day, days a week*

5. 血壓 *Blood Pressure*…... _____ **mmHg**

血壓是指您的心臟將血液推出到血管時，血管壁上所感受到的壓力。如您有高血壓的情況卻未良好控制，可能會導致心臟病、中風 、腎臟疾患 及血管壁損傷。以下爲您是否患有高血壓的臨床標準：

收縮壓 *Systolic Pressure*	舒張壓 *Diastolic Pressure*	臨床定義 *Clinical Definition*
<120 mmHg	<80 mmHg	正常
120-139 mmHg	80-89 mmHg	前期高血壓
140-159 mmHg	90-99 mmHg	一期高血壓
>=160 mmHg	>=100 mmHg	二期高血壓

☐ 低鹽飲食. *Low salt diet.* ☐ 每次運動 30 分鐘, 一週 _____ 天 *days a week* *Exercise at least 30 minutes a day*

© 2018 Kidney Disease Screening and Awareness Program. All rights reserved. Version: Chinese.

6. 血糖 *Blood Glucose ….* _____ **mg/dl**

我們將用您手指的一滴血液滴到血糖機中的試紙上，來檢查您血液中的血糖值。血糖的參考數值如下：

健康人血糖值 *No Known Diabetes*		糖尿病患血糖值 *Known Diabetes*	
飯前 *Fasting*		**飯前** *Fasting*	
<100 mg/dl	正常	<80 mg/dl	過低
100-125 mg/dl	飯前血糖失調	80-120 mg/dl	目標區
>125 mg/dl	疑似糖尿病	>120 mg/dl	過高
飯後 *Non-fasting*		**飯後** *Non-fasting*	
<140 mg/dl	正常	<=180 mg/dl	目標區
140-200 mg/dl	過高	>180 mg/dl	過高
>200 mg/dl	疑似糖尿病		

7. 血尿 *Hematuria*

血尿是指您的尿液檢查中檢測出紅血球。正常的尿液並不含紅血球。這項檢驗，檢視您是否有腎臟疾患或其他泌尿道異常現象。血尿檢查的數值意義如下：

☐ 陰性 (正常) *Negative (normal)*

☐ 陽性 (不正常) *Positive (abnormal)*

8. 蛋白尿 *Proteinuria*

微蛋白尿是指您的尿液檢查中檢測出含有微蛋白。正常的尿液中通常不含有蛋白質。在尿液檢查出的白蛋白量升高，可能代表您有腎臟方面的疾患。蛋白尿的數值意義如下：

☐ 陰性 (正常) *Negative (normal)*

☐ 陽性 (不正常) *Positive (abnormal)*

9. 膿尿 Pyuria

膿尿是指您的尿液中檢測出高量的白血球。正常的尿液並不含白血球。這項檢驗，檢視您是否有泌尿道感染、發炎或其他異常現象。膿尿檢查的數值意義如下：

☐ 陰性 (正常) *Negative (normal)*

☐ 陽性 (不正常) *Positive (abnormal)*

10. 蛋白比白蛋白/肌酐酸比值 ACR

膿尿是指您的尿液中檢測出高量的白血球。正常的尿液並不含白血球。這項檢驗，檢視您是否有泌尿道感染、發炎或其他異常現象。膿尿檢查的數值意義如下：

☐ <30mg/g (正常) *Normal*

☐ >30mg/g (不正常) *Abnormal*

醫師建議 ***MD Comments:***

☐ _____ 之內請家庭醫師複診 *See primary care doctor within*

☐ 重驗 2 次： ☐ 尿血 ☐ 尿蛋白
Recheck 2 times for: *hematuria* *proteinuria*

© 2018 Kidney Disease Screening and Awareness Program. All rights reserved. Version: Chinese.