

Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?

Опросник для пациентов (адаптирован из Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISK))

Инструкция: Ответьте на все 8 вопросов. Для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ и отметьте его. Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы.

Используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета или предиабета.

1. Возраст

- | | | | |
|---------------------------------------|----------|---|---------|
| <input type="checkbox"/> До 45 лет | 0 баллов | <input type="checkbox"/> 55-64 года | 3 балла |
| <input type="checkbox"/> 45 – 54 года | 2 балла | <input type="checkbox"/> С тарше 65 лет | 4 балла |

2. Индекс массы тела

Вес, кг : (рост, м)² = кг/м²

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Ниже 25 кг/м ² | 0 баллов |
| <input type="checkbox"/> 25-30 кг/м ² | 1 балл |
| <input type="checkbox"/> Больше 30 кг/м ² | 3 балла |

3. Окружность талии

Мужчины

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Меньше, чем 94см <input checked="" type="checkbox"/> | 0 баллов |
| <input type="checkbox"/> 94-102см <input checked="" type="checkbox"/> | 3 балла |
| <input type="checkbox"/> Больше 102см | 4 балла |

Женщины

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Меньше, чем 80см <input checked="" type="checkbox"/> | 0 баллов |
| <input type="checkbox"/> 80-88 см <input checked="" type="checkbox"/> | 3 балла |
| <input type="checkbox"/> Больше 88 см | 4 балла |

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

Каждый день 0 баллов

Не каждый день 1 балл

5. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно?

Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

Да 0 баллов

Нет 2 балла

6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

Нет 0 баллов

Да 2 балла

7. Определяли ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (на проф. осмотрах, во время болезни или беременности)?

Нет 0 баллов

Да 5 баллов

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

Нет 0 баллов

Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры 2 балл

Да: родители, брат/сестра, собственный ребенок 5 баллов

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Общее количество баллов _____

Ваш риск развития сахарного диабета в течение 10 лет составил:

☐Менее 7	Низкий риск	1 из 100 или 1%
☐7 - 11	Слегка повышен	1 из 25 или 4%
☐12 – 14	Умеренный	1 из 6 или 17%
☐15 – 20	Высокий	1 из 3 или 33%
☐Более 20	Очень высокий	1 из 2 или 50%

Если Вы набрали менее 12 баллов, у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать здоровый образ жизни.

Если Вы набрали 12-14 баллов, у вас возможен предиабет. Вы должны поинтересоваться у вашего врача об изменении образа жизни.

Если Вы набрали 15 – 20 баллов, у вас возможен предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам желательно проверить свой уровень глюкозы (сахара) крови. Вы должны изменить свой образ жизни, а возможно Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы в крови.

Если вы набрали более 20 баллов, по всей вероятности у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить и контролировать свой уровень глюкозы (сахара) крови. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы в крови.