

Виявлення людей із підвищеним ризиком розвитку цукрового діабету

Обведіть прийнятну для вас відповідь та додайте ваші бали

1. Вік

- 0 балів – до 45 років
- 2 бали – 45–54 роки
- 3 бали – 55–64 роки
- 4 бали – понад 64 роки

2. Індекс маси тіла* (дивись вказівки в кінці анкети)

- 0 балів – менш ніж 25 кг/м.кв
- 1 бал – 25-30 кг/м.кв
- 3 бали – понад 30 кг/м.кв

3. Об'єм талії (виміряний під ребрами на рівні пупка)

- | чоловіки | жінки |
|--------------------------|--------------------------|
| 0 балів – менш ніж 94 см | 0 балів – менш ніж 80 см |
| 1 бал – 94-102 см | 1 бал – 80-88 см |
| 3 бали – понад 102 см | 3 бали – понад 88 см |

4. Чи займаєтеся ви щодня (принаймі 30 хв.) фізичними вправами на роботі чи під час відпочинку (включаючи звичайну щоденну діяльність)?

- 0 балів – так
- 2 бали – ні

5. Як часто ви їсте овочі чи ягоди?

- 0 балів – щодня
- 1 бал – не щодня

6. Чи приймали ви коли-небудь протягом певного періоду часу ліки проти підвищеного кров'яного тиску?

- 0 балів – ні
- 2 балів – так

7. Чи виявляли у вас коли-небудь високий рівень цукру (протягом медичного обстеження, хвороби чи вагітності)?

- 0 балів – ні
- 5 балів – так

8. Чи є серед ваших найближчих чи далеких родичів такі в кого встановлено діабет 1 або 2 типу?

- 0 балів – ні
- 3 бали – так: дідусь, бабуся, тітка, дядько, двоюрідні брат чи сестра (але не батьки, сестра, дитина)
- 5 балів – так: батьки, брат, сестра, дитина

Загальний рейтинг ризику

Ризик розвитку діабету 2 типу протягом 10 років _____ балів

- Менш ніж 7 балів – низький: вірогідність розвитку хвороби в 1 випадку зі 100
- 7-11 – незначне підвищення: вірогідність розвитку хвороби в 1 випадку з 25
- 12-14 – помірний: вірогідність розвитку хвороби в 1 випадку з 6
- 15-20 – високий: вірогідність розвитку хвороби в 1 випадку з 3
- Понад 20 – дуже високий: вірогідність розвитку хвороби в 1 випадку з 2

* Індекс маси тіла використовується для визначення того, чи людина має нормальну вагу, чи ні. Індекс підраховується діленням маси тіла кг на висоту тіла в квадраті (м). Наприклад: якщо ваш зріст 165 см, а вага 70кг, то показник маси тіла буде 70 (1,65*1,65), тобто – 25,7.