***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
⁪До 45 лет 0 баллов ⁪55-64 года 3 балла
⁪45 – 54 года 2 балла ⁪ С тарше 65 лет 4 балла

2. Индекс массы тела

Вес, кг : (рост, м)2 = кг/м2
⁪Ниже 25 кг/м2 0 баллов
⁪25-30 кг/м2 1 балл
⁪Больше 30 кг/м2 3 балла

3. Окружность талии

Мужчины  Женщины

⁪Меньше, чем 94см  0 баллов ⁪Меньше, чем 80см  0 баллов

⁪94-102см  3 балла ⁪80-88 см  3 балла

⁪Больше 102см 4 балла ⁪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?

⁪Нет0 баллов
⁪Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры 2 баллf

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

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Общее количество баллов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваш риск развития сахарного диабета в течение 10 лет составил:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Общее количество баллов  | Уровень риска сахарного диабета 2 типа  | Вероятность развития сахарного диабета 2 типа  |
| 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.