



# CHESTIONAR DE EVALUARE A RISCULUI APARIȚIEI DIABETULUI ZAHARAT TIP 2 LA ADULȚI

Încercuiți varianta corectă și calculați scorul

## 1. Vârsta

- 0 p < 45 ani  
2 p 45-54 ani  
3 p 55-64 ani  
4 p > 64 ani

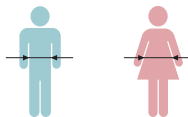
## 2. Indicele masei corporale (IMC)

Verifică Indicele procentual al masei tale corporale (IMC)

- 0 p < 25 kg/m<sup>2</sup>  
1 p 25-30 kg/m<sup>2</sup>  
2 p > 30 kg/m<sup>2</sup>

## 3. Circumferința abdominală (cm)

	Bărați	Femei
0 p	<94	<80
3 p	94–102	80–88
4 p	>102	>88



## 4. Efectuați cel puțin 30 min activitate fizică zilnic?

- 0 p DA  
2 p NU

## 5. Cît de des mâncați fructe, legume sau pomușoare?

- 0 p zilnic  
1 p mai rar

## 6. Ați luat vreodată regulat tratament antihipertensiv?

- 0 p NU  
2 p DA

## 7. Ați avut vreodată glucoza crescută (la un examen medical, pe durata unei boli, în timpul sarcinii)?

- 0 p NU  
5 p DA

## 8. Cineva din membrii familiei a avut/are diabet zaharat (tip 1 sau tip2)?

- 0 p NU  
3 p DA (bunei, mătuși, unchi, verișori)  
5 p DA (părinți, frați, copii)

### SCORUL TOTAL

**0-14 p Risc scăzut și moderat**  
Între 1-17% persoane au riscul de a dezvolta diabet următorii 5 ani

**15-20 p Risc înalt**  
33% persoane au riscul de a dezvolta diabet următorii 5 ani

**21-30 p Risc foarte înalt**  
50% persoane au riscul de a dezvolta diabet zaharat următorii 5 ani

## CHESTIONAR DE EVALUARE A RISCULUI APARIȚIEI DIABETULUI ZAHARAT TIP 2 LA ADULȚI

Analizați răspunsurile Dumneavoastră la întrebările chestionarului și determinați factorii de viață asupra cărora puteți influența pentru a reduce riscul de a vă îmbolnăvi de diabet zaharat.

- **Dacă ați acumulat punctaj în baza răspunsurilor afirmative (sau cu scoruri mari) la întrebările 1, 6, 7, 8** – sunt factori care nu puteți să-i influențați;
- **Dacă ați acumulat punctaj în baza răspunsurilor afirmative (sau cu scoruri mari) la întrebările 2, 3, 4, 5** – Sănătatea e în mâinile Dumneavoastră! Consultați un specialist, pentru a preveni apariția diabetului zaharat.
- Dacă ați acumulat un punctaj mai mare de 14 puncte și aveți un risc înalt sau foarte înalt de a face diabet zaharat în următorii 10 ani, ar fi bine să luați în considerație la modul serios activitatea fizică, obiceiurile alimentare și să acordați o atenție masei corporale, pentru a preveni dezvoltarea diabetului zaharat. **Contactați medicul Dumneavoastră pentru investigații suplimentare și conduita ulterioară.**

### Verifică Indicele procentual al masei tale corporale (IMC)

ÎNĂLȚIMEA (m)	GREUTATEA (kg)																															
	45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	68	70	73	75	77	79	82	84	86	88	91	93	95	97	100	102	104	107	109	11	113	
1,52	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	1,52
1,55	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	1,55	
1,57	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	1,57
1,6	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	1,6
1,63	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	1,63
1,65	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	1,65
1,68	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	40	1,68
1,70	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	38	39	1,70
1,73	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	1,73
1,75	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	1,75	
1,78	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36	1,78	
1,8	14	14	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	1,8	
1,83	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	33	34	1,83	
1,85	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	1,85	
1,88	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30	30	31	31	32	1,88	
1,91	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	24	25	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	1,91	
1,93	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	30	1,93	
	45	48	50	52	54	57	59	61	63	66	68	70	73	75	77	79	82	84	86	88	91	93	95	97	100	102	104	107	109	11	113	

**GREUTATEA (kg)**

subponderalitate
  greutate normală
  supraponderalitate
  obezitate
  obezitate extremă

Acest produs este tipărit cu suportul proiectului „Viața sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, finanțat de Biroul de cooperare al Elveției și realizat de Institutul Elvețian Tropical și de Sănătate Publică.



MINISTERUL SĂNĂȚII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



Swiss TPH  
Swiss Tropical and Public Health Institute  
Schweizerisches Ingenieur- und Public Health Institut  
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse