

АНКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА У ВЗРОСЛЫХ

Отметьте соответствующий вашим данным ответ и подсчитайте баллы

Отметьте соответствующий вашим данным вариант ответа:

1. Возраст

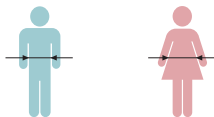
0 баллов	менее 45 лет
2 балла	45–54 года
3 бала	55–64 года
4 балла	более 65 лет

2. Индекс массы тела

0 баллов	менее 25 кг/м ²
1 балл	25–30 кг/м ²
2 балла	более 30 кг/м ²

3. Окружность талии (на уровне пупка), см

	Мужчины	Женщины
0 баллов	<94	<80
3 балла	94–102	80–88
4 балла	>102	>88



4. Уделяете ли вы как минимум 30 мин. физической активности на работе или дома, в свободное время?

0 баллов	Да
2 балла	Нет

5. Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?

0 баллов	Каждый день
1 балл	Не каждый день

6. Приходилось ли вам регулярно принимать препараты, снижающие давление (антигипертензивные)?

0 баллов	Нет
2 балла	Да

7. Находили ли у вас повышенный уровень глюкозы в крови (при медосмотре, во время болезни или беременности)?

0 баллов	Нет
5 баллов	Да

8. Был ли у кого-то из вашей семьи сахарный диабет (1-го или 2-го типа)?

0 баллов	Нет
3 балла	Был: у деда/бабушки, тети, дяди, двоюродного брата/сестры
5 баллов	Был: у родителей (или у одного из них), брата/сестры, у моего ребенка

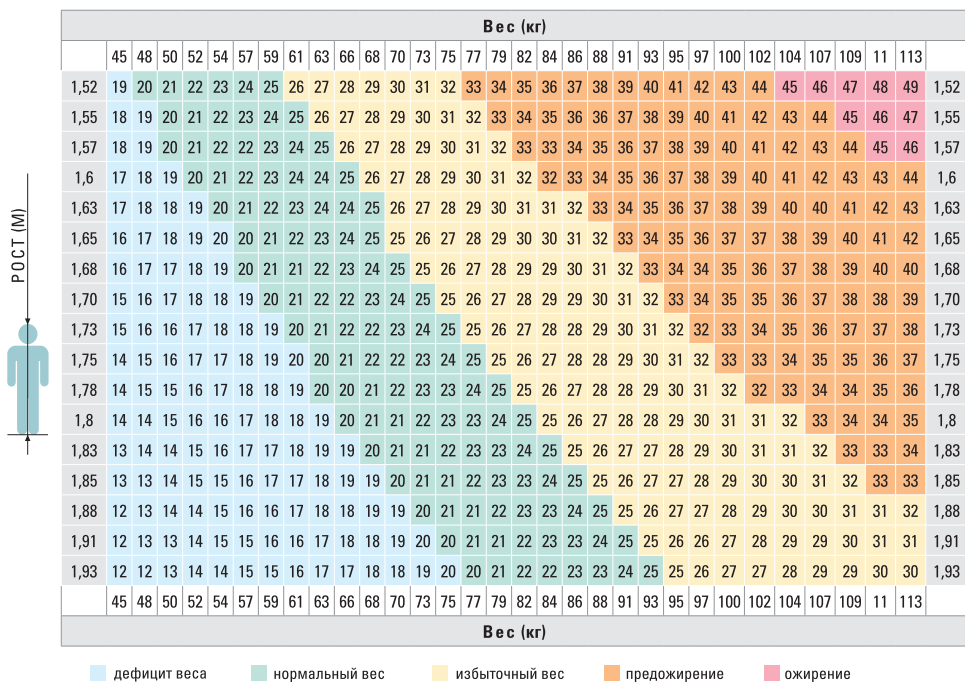
ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ

- 0–14 баллов** Низкий и умеренный риск
От 1 до 17% людей заболеют сахарным диабетом в ближайшие 5 лет
- 15–20 баллов** Высокий риск. 33% людей заболеют сахарным диабетом в ближайшие 5 лет
- 21–30 баллов** Очень высокий риск. 50% людей заболеют сахарным диабетом в ближайшие 5 лет

Проанализируйте ваши ответы на вопросы анкеты и определите те факторы, на которые вы можете повлиять, чтобы снизить риск развития у вас сахарного диабета.

- **Если вы набрали баллы, дав утвердительные ответы** (или ответы с высокой оценкой) на вопросы 1, 6, 7, 8 – это факторы, на которые вы не можете повлиять.
- **Если вы набрали баллы, дав утвердительные ответы** (или ответы с высокой оценкой) на вопросы 2, 3, 4, 5 – ваше здоровье – в ваших руках! Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы предупредить появление сахарного диабета.
- **Если вы набрали более 14 баллов** – вы рискуете заболеть сахарным диабетом в последующие 10 лет. Вам следует обратить серьезное внимание на вашу физическую активность, пищевые привычки, а также контролировать свой вес, чтобы избежать развития этого заболевания.

Проверьте Индекс Массы Тела (ИМТ)



Данный материал разработан в рамках проекта «Здоровая жизнь: снижение бремени неинфекционных заболеваний», финансируемого Швейцарским бюро по сотрудничеству и реализуемого Швейцарским Институтом Тропической Медицины и Общественного Здоровья.