

АНКЕТА

для выявления риска сахарного диабета



Ответьте на все вопросы опросника. Сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на предложенные вопросы. Используйте суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета.

1 Возраст

- до 45 лет.....0 баллов
- 45 - 54 года2 балла
- 55 - 64 года3 балла
- старше 65 лет.....4 балла

2 Рассчитайте свой индекс массы тела

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете рассчитать свой индекс массы тела сами:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

- менее 25 кг/м².....0 баллов
- 25 - 30 кг/м²1 балл
- больше 30 кг/м²....3 балла

3 Определите у себя окружность талии

Мужчины

- < 94см.....0 баллов
- 94 – 102см.....3 балла
- > 102см.....4 балла

Женщины

- < 80см0 баллов
- 80 – 88 см.....3 балла
- > 88 см.....4 балла

4 Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- Каждый день0 баллов
- Не каждый день1 балл

5 Выполняете ли Вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели?

- Да.....0 баллов
- Нет2 балла

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

- Нет.....0 баллов
- Да2 балла

7 Обнаруживали ли у Вас уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы во время диспансеризации, проф. осмотра, болезни, беременности, при случайном определении?
• Нет0 баллов • Да5 баллов

8 Страдали ли Ваши родственники сахарным диабетом 1 или 2 типа?
• Нет.....0 баллов
• Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя/двоюродные братья/сестры....3 балла
• Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок.....5 баллов

Оценка результатов:

Сумма баллов _____

Общее количество баллов свидетельствует о риске развития сахарного диабета в течение ближайших 10 лет:

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

Если Вы набрали менее 12 баллов: у Вас хорошее здоровье, продолжайте вести здоровый образ жизни.

Для профилактики развития сахарного диабета и других хронических неинфекционных заболеваний Вам рекомендовано пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр в поликлинике по месту жительства.

Если Вы набрали 12 баллов и больше: Вам следует обратиться в территориальный центр здоровья, к участковому врачу поликлиники или фельдшеру ФАПа по месту жительства, с целью исследования уровня глюкозы (сахара) в крови, проведения дополнительного обследования для исключения сахарного диабета и получения рекомендаций по изменению образа жизни.