# АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА ИЛИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Опросник для пациентов «Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет второго типа?»

**Инструкция**

* Ответьте на все 8 вопросов опросника.
* 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

¨ 45 – 54 года 2 балла

¨ 55 – 64 года 3 балла

¨ Старше 65 лет 4 балла

**2. Индекс массы тела**

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения. Вы можете подсчитать свой индекс массы тела сами: **вес в килограммах разделить на рост в метрах в квадрате. Получаем ответ в килограммах на метр в квадрате. Затем результат оцениваем в баллах**

Вес\_\_\_\_\_кг: (рост\_\_\_\_\_м)2 = \_\_\_\_\_кг/м2

¨ Менее 25 кг/м2 0 баллов

¨ 25 – 30 кг/м2 1 балл

¨ Больше 30 кг/м 3 балла

**3. Окружность талии**

**Мужчины Женщины**

< 94см < 80см 0 баллов

94 – 102см 80 – 88 см 3 балла

> 102см > 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. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, проф. осмотра, во время болезни или беременности)?**

¨ Нет 0 баллов

¨ Да 5 баллов

**8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 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

**РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Сумма баллов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Общее количество баллов покажет риск развития сахарного диабета в течение 10 лет:

* 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 вести здоровый образ жизни.

**Если Вы набрали 12 – 14 баллов:** возможно, у Вас предиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить образ жизни.

**Если Вы набрали 15 – 20 баллов**: возможно у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам желательно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

**Если Вы набрали более 20 баллов**: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы (сахара) в крови.

**Оценка результата:**

Количество опрошенных –

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Менее 12 баллов | 12 – 14 баллов | 15 – 20 баллов | Более 20 баллов |
| мужчин |  |  |  |  |
| женщин |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |