

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/м² *3 балла*

3. Окружность талии

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

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				